రాజ యోగం

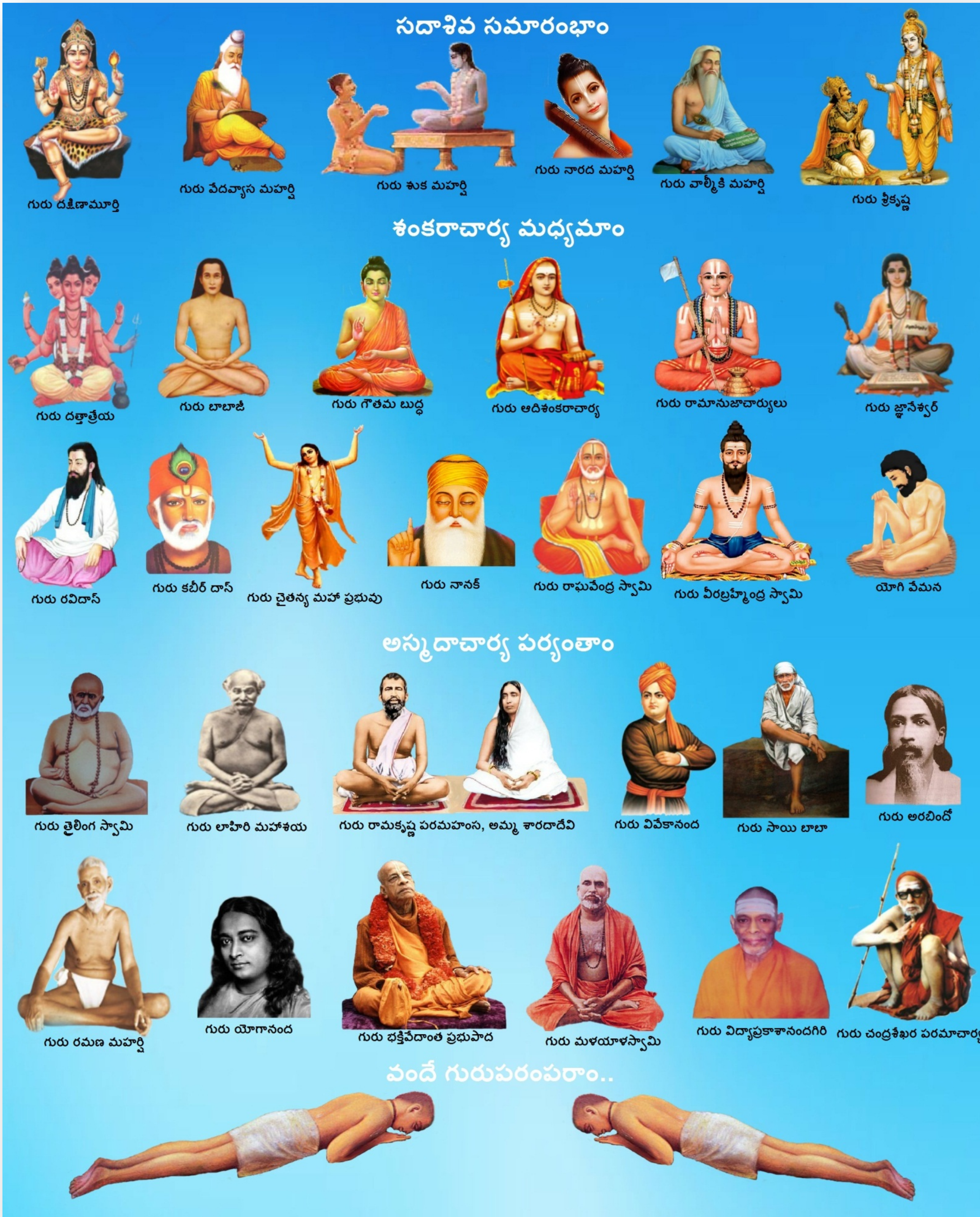
విచారణ

యోగ వ్యాయామ విద్య








సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

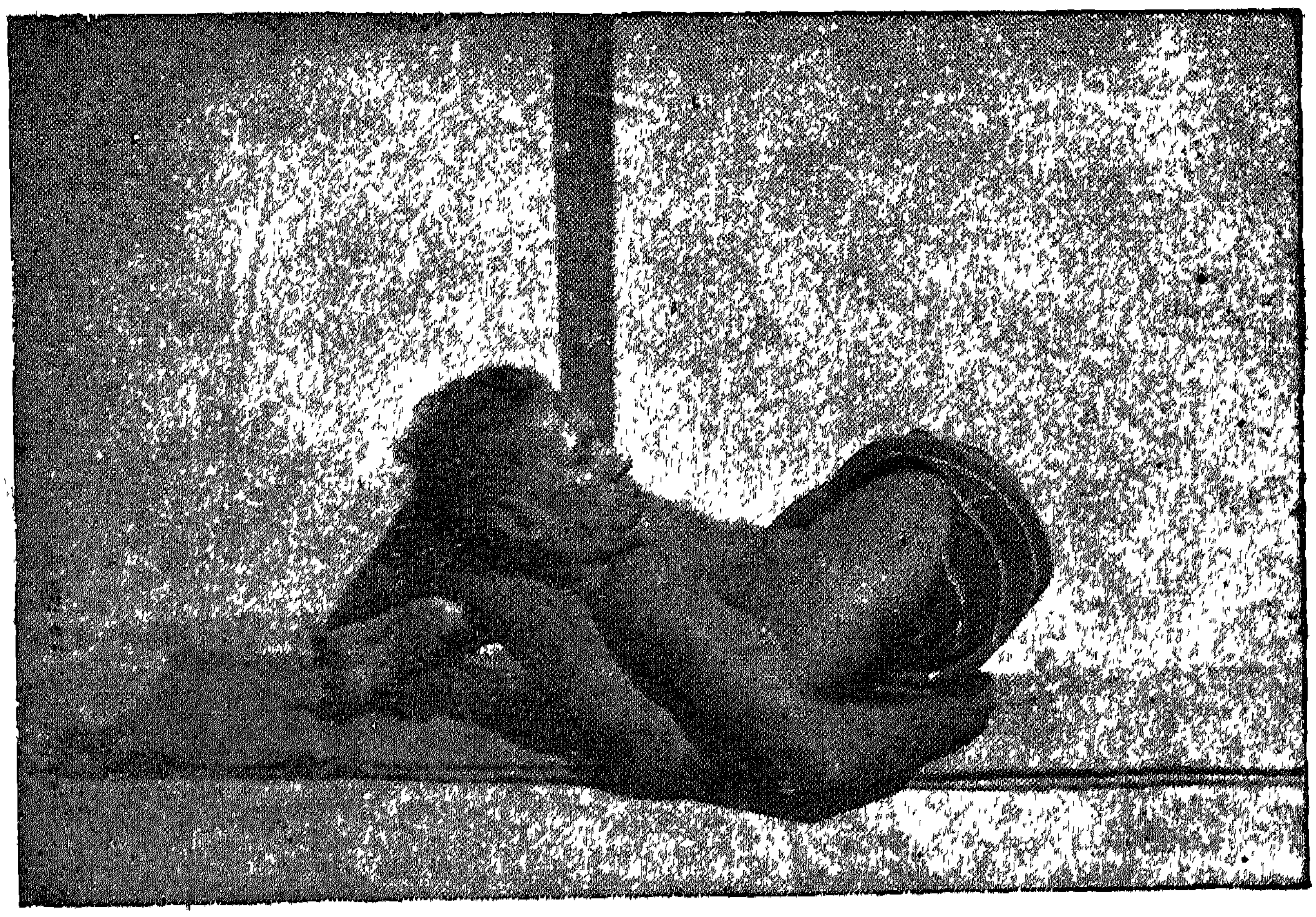
మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖



మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

యోగ
వ్యాయామవిద్య



రచయిత:

నల్లగొండ రామచంద్రరావు, (యోగాసనప్రవీణ)
సత్యనారాయణపురం, విజయవాడ -2

ప్రకాశకులు:

డాక్టరు: మోటూరి సత్యనారాయణ,
హోమియో, ప్రకృతి వైద్యనిపుణులు, ఏలూరు.

1956

[వెల రు. 3-0-0

ఉపోద్ఘాతము

నేను ది 27-8-1901 తేదిన జన్మించితిని. ఇప్పుడు నాకు ఎనిమిదిమంది సంతానము కలదు. నేను ప్రథమంలో ప్రొఫెసర్. యతిరాజు శ్రీనివాసులుగారి వద్ద కొన్ని యోగాసనములు అభ్యసించితిని. తరువాత ఆంధ్ర వాల్మీకి వావిలికొలను సుబ్బారావుగారు (వాసుదాసు) వద్ద అనేక రకములైన యోగాసనములు, ప్రాణాయామములు అభ్యసించితిని. నేను సత్ ప్రవర్తన, భక్తి, వ్యాయామమునుగూర్చి "బోధత్రయ" యను గ్రంథమును 10 సంవత్సరముల క్రిందటనే వ్రాసి ఆర్థిక పరిస్థితులు సక్రమముగా లేని కారణముచేత అచ్చు వేయించలేక పోతిని. కొద్దికాలము క్రిందట శీతారామాంజనేయ యోగాసన వ్యాయామ ప్రచారక సంఘము అని సత్యనారాయణపురము విజయవాడ -2 లో స్థాపించి "బోధత్రయ" గ్రంథము అచ్చుకొరకు మదరాసు వెళ్ళి మదరాసులో ప్రచారము సాగించితిని. మదరాసులో ప్రప్రథమందు ప్రత్తిపాటి సత్యనారాయణరావుగారికి వారి పుత్రులకు నేర్పి వారిద్వారా ప్రముఖుల సమక్షమందు ప్రదర్శనము నిచ్చుట యోగాసనములు నేర్పుట తటస్థించినది. వావిళ్ళ వేంకటేశ్వరశాస్త్రుల్లుగారు నా ప్రదర్శనములు చూచి సూర్య నమస్కార పటమును ఉచితముగా అచ్చొత్తించి యిచ్చిరి. T. S. A. కుమార్ B. Sc. S. S. అయ్యర్ కొన్ని ఫోటోలు ఉచితముగా తీసియిచ్చిరి. H. M. రెడ్డిగారు 16 m m లో 1000 అడుగులు ఫిలిం తీసి నాకు సమర్పించిరి.

V. N. కుమారస్వామిగారు వారి బ్లాకులుకొన్ని యిచ్చుట వల్లను C. D. వెంకటరమణన్ సిటి సివిల్ జడ్జిగారు మదరాసు- ద్రవ్య సహాయమువల్లను నా మొదటి కూర్పు యోగాసనములు ఇంగ్లీష్‌లో ప్రచురణము జేయుట తటస్థించినది. చైనా డెలిగేషనుకు సెలెక్టు కాబడి ప్యాసుపోర్టు కూడా పొందితిని. తరువాత హైదరాబాదులో అనేక ప్రముఖుల సమక్షమున ప్రదర్శనము లిచ్చి హైదరాబాద్ చీఫ్ మినిస్టరు బూర్గుల రామకృష్ణారావుగారు వగైరా మంత్రులవల్ల అనేక యోగ్యతా పత్రములు పొంది ఆంధ్రలో ప్రచారము చేయు సందర్భములో ఏలూరులో నా ప్రదర్శనము ఈదర వెంకట్రావు పంతులుగారు చూచుట తటస్థించినది. వెంటనే వారు నా బోధత్రయ గ్రంథములో మూడవ భాగమగు యోగవిద్య తమ ఖర్చుతో అచ్చువేయించుటకు అంగీకరించి యోగవిద్య మొదటిభాగమగు యీ గ్రంథము వేంకట్రావు పంతులుగారి ధన సహాయమువల్ల అచ్చగుట తటస్థించినది. పై ఉదాహరించినవారి యందరికి నా కృతజ్ఞతా పూర్వక వందనములు సమర్పించుచున్నాను.

ఇట్లు,

నల్లగొండ రామచంద్రరావు.

యోగాసన ప్రవీణ.

పరిచయము

పూర్వము మన ఋషీశ్వరులు లోక సంగ్రహార్థము ఆశ్రమముల స్థాపించి భక్తిశ్రద్ధల జూపు శిష్యకోటికి తమ యాజమాన్యమున శ్రద్ధ జూపుచూ యోగవిద్య నేర్పు చుండెడివారు. ప్రస్తుతం జనసంఖ్యలో ఎక్కువ మంది జబ్బులతో బాధపడుచూ చంచలబుద్ధి కలవారై మనో నిబ్బరము లేకుండా యున్నారు. అందుచే హఠయోగముచే శరీరమును ప్రాణాయామములచే మనస్సును స్వాధీనపర్చుకొని తద్వారా బలమును సంపాదించి రోగవిముక్తులు కావలసి యున్నది. యీ యోగవిద్య మానవజన్మ నెత్తిన ప్రతివానికిని అత్యావసరమయి యున్నది. మనుష్యునికి స్థూల శరీరము, మనః శరీరము అని రెండు శరీరములు గలవు. ఈ రెండును స్వాధీనపరచుకున్ననాడే మానవుడు దేనిని సాధించుట కయినను సమర్థుడగును. నిరంతరాభ్యాసము వలన మనో దృఢత్వము కల్గును. ప్రాణాయామముచే పటుత్వము అన్ని విధములా గల్గును. మనోనిగ్రహము యోగాభ్యాసము లేక కలుగదు. సాధ్యముగాదు. ఆసనములవలన ఆరోగ్యము అంగ లాఘవము, స్థైర్యము కల్గి సర్వరోగములు నివారణమగును. ఆసనము యోగమునకు ప్రథమాంగము. ప్రస్తుతము యోగ విద్యకు ఎక్కువ ప్రచారము లేక దానివిలువను ప్రజలు గ్రహింపలేక యున్నారు. నానాటికి క్షీణించుచున్న యీ మానవకోటిని రక్షించుటకు యోగవిద్యతప్ప వేరొకమార్గము లేదు. నేను "ఒక సాధన వ్యాయామశాస్త్రము" అను

గ్రంథమును ప్రకటించితిని. అవకాశముండినచో ప్రచారమును సలిపినగాని లాభములేదు. ప్రకృతి ఆశ్రమములకును యోగ విద్యలకును అనేకచోట్ల ఆశ్రమములు పెట్టి ఆరోగ్య బలములను ప్రజలకు వెదజల్లవలసి యున్నది. అట్టి ఆశ్రమములు అక్కడక్కడ వున్నవిగాని శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్రరావు గారు అట్లుగాక రాష్ట్ర రాష్ట్రములలోను యోగవిద్యా ప్రదర్శనము లిచ్చుచూ, సలహాల నిచ్చుచూ, నేర్పుచూ యోగవిద్యా ప్రచారము సాగించిరి. ఇట్టి రామచంద్రరావు గార్లు పదియుందుండిన భారతదేశములో, ప్రజలందరు ఆయు రారోగ్యములతో తులతూగుటకు ఎట్టి సందేహమున్నూ లేదు. వీరిశైలి సామాన్య భాషలోనుండి ప్రతి బాల, బాలికలు, స్త్రీపురుషులు, యౌవనవంతులు, వృద్ధులు,వయోవృద్ధులు ఎల్లరు చదివి వాటి ఫలితములు పొందుటకు అనుగుణ్యముగా వారి చిత్రపటములతో యోగవిద్య వ్రాసిరి. యోగవిద్య గ్రంథము కల్పతరువై యున్నది. సత్ ప్రవర్తన, భక్తి, వ్యాయామము చక్కగా బోధించిరి. ఈ గ్రంథము చదివి అందులోని నిబంధనల ప్రకారము ఆచరించిన మానసికశక్తి, శారీరకశక్తి, ఆధ్యాత్మికశక్తి, కల్గుటకు సందేహము లేదు. ఇందుగల నియమముల నన్నియు ఆచరించతగినవి. వీటికొరకు ప్రచారము సలుపుచున్న నల్లగొండ రామచంద్రగావుగారు ఎంతయో అభివందనీయులు. ఆంధ్రయోగ వ్యాయామ సంఘమునకు కార్యదర్శిగ నుండియు నేను యింతపని చేయలేకుండుట విచారకరము గాన వీరి యోగవిద్యాప్రదర్శనములకు అవకాశము కలుగజేసి వీరి "యోగవిద్యా" గ్రంథము పఠించి ఆచరించి తద్వారా పాఠకులు ఫలితములు పొంది వీరి ఉద్య

మమునకు ప్రోత్సాహమివ్వగలందులకు కోరుచూ వీరి ఆయురారోగ్యమును ఇంకను అభివృద్ధి చేయవలసినదిగా భగవంతుని ప్రార్థించుచున్నాను.

మకాం-ఏలూరు,
1—2—56.

(Sd) డాక్టరు ఉప్పులూరి పట్టాభిరామయ్య
"జీవసాధన వ్యాయామ కళాశాల",
హనుమాన్ ఆసుపత్రి, ఏలూరు,
ఆరోగ్య ఆశ్రమం పూళ్ళ.

యోగాసనములు - ఫలితములు.

జబ్బులు వచ్చుటకు, ప్రమాదములు సంభవించుటకు కారణం సంచితకర్మవల్లను, అనగా, జన్మ జన్మకి మనము చేసిన కర్మవల్లను, ప్రారబ్ధకర్మవల్లను అనగా పూర్వజన్మలో మనంచేసిన కర్మవల్లను ఆగామికర్మవల్లను అనగా పుట్టిన లగాయితు యిప్పుడు మనంచేయుచున్న కర్మలవల్లను అనగా యమ, నియమములు పాటించక పోవుట, సత్ప్రవర్తన పరులై యుండకపోవుట, మంచి ప్రాణవాయువు పీల్చకపోవుట, సాత్వికాహారము భుజించకపోవుట, సరిఅయిన వేళ్ళను భుజించకపోవుట, సరిఅయిన విశ్రాంతి తీసుకొనకపోవుట, నిత్యము స్నానము చేయకపోవుట, మానసికముగను, ఆధ్యాత్మికముగను, శారీరకముగను బలమును కలుగజేయు ఆరోగ్యసూత్రములను పాటించకపోవుట, దైవచింతన లేకపోవుట, దురభ్యాసములకు అలవడుట, అతిగాభుజించుట, అతిగా సంభాషించుట, అతిగా నిదురించుట, పగటివేళ నిదురించుట, అతిగా శ్రమపడుట, సోమరిగా ఉండుట, అజాగ్రత్తగా ఉండుట, కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములకు లొంగిపోవుట మొదలగువాటివలన రోగములు, ప్రమాదములువచ్చుచుండును.

రోగములు ఏవిధముగా వచ్చుచుండుననగా:-

మనము తిన్న ఆహారము జీర్ణమయి, రసమయి ఐదు రోజులకు రక్తముగా మారును. రక్తములోనుంచి అయిదు

రోజులకు మాంసము ఉత్పత్తియగును. మాంసములోనుంచి అయిదురోజులకు మేధయున్నూ, మేధస్సునుంచి అయిదు రోజులకు అస్థులున్నూ, అస్థులనుంచి అయిదురోజులకు మజ్జయున్నూ, మజ్జనుంచి ఐదురోజులకు ఆఖరుసారిగా ముప్పయి రోజులనాలుగుగంటలకు వీర్యమున్నూ తయారగును. ఏడవసారి వీర్యమనగా రేతస్సు తిరిగి జీర్ణముగాక మానవుని ప్రతి అణువునందు నుండును, పురుషుని ఆహారముయొక్క ఏడవసారమే వీర్యము. స్త్రీల ఆహారముయొక్క ఏడవసారమే రజస్సు అయియున్నది. వీర్యరజస్సమ్మేళనమే పిండోత్పత్తి. అనగా మానవుని పుట్టుక అయియున్నది. స్త్రీ పురుషుల ఆహార రసముల సారము దోషరహితమయినచో, సత్ సంతానమున్నూ, దోషసహితమయినచో బలహీన సంతానమున్నూ బడయగలరు. రసముల సారము పయివిధముగా వీర్యమయి అవి మాఱు సందర్భములో మిగిలిన పిప్పియే సహజముగా మలము, మూత్రము, చెమట, నవరంధ్రములలోనుంచి వచ్చు మురికి, గోళ్లు, వెంట్రుకలు మొదలగు రూపములుగా బయటికి వెడలిపోవును. మానవుడు ఆహారవిషయములో యమ నియమములు పాటించకపోవుటవలన తిన్నది జీర్ణముకాక రసముల పిప్పి బయటకు వెడలక శరీరములోనే స్థావర మేర్పఱచుకొని, ఆ మలము అనగా ఆ పిప్పి కుళ్ళి శరీరములో నున్న ప్రతిభాగమును నాశన మొనర్చు చుండును. ఆ నాశనమొనర్చుటయే రోగము.

మరియు ప్రతి పురుషునకు ఆరోగ్యశాస్త్రమును అనుసరించి కనీసము ఆఱుగంటలున్నూ, ప్రతి స్త్రీకి కనీసము ఏడు గంటలున్నూ, ప్రతి బాలబాలికలకు ఎనిమిది గంటలున్నూ

నిదుర అవసరమయియున్నది. అట్టి నిదురకాలమందు మేలుకొని యింద్రియములకు విశ్రాంతి యివ్వని కారణముచేత దైవము సహజముగా ఆ యింద్రియములకు కలుగజేసిన శక్తి నశించుటయే రోగము.

మరియు మనము త్రాగు పానీయములలోనున్న సూక్ష్మజీవులయొక్కయు, పానీయములలో యిమిడియున్న మడ్డియొక్కయు కూడికయే రోగము. మనము పీల్చుగాలిలో వచ్చు దుర్గంధముయొక్క కూటమియే రోగము.

ఇట్టి రోగములు వచ్చునపుడు మనము ఏమి చేయుచున్నాము ?

దగ్గరలోనున్న ఇంగ్లీషువైద్యులవల్ల సూదిపోటులు వేయించుకొనుటో లేక నాభితోకూడిన నాటువైద్యమాత్రలు మ్రింగుటో చేసి తాత్కాలికబాధ నివారణమయినట్లు సంతసించి రోగములు కప్పిపుచ్చుకొనుచున్నాము.

రోగములు వచ్చినపుడు మనము ఏమిచేయవలెను ?

1. మంచి ప్రాణవాయువు పీల్చవలెను.
2. మనస్సు ఆందోళననుంచి తొలగించుకొనవలెను.
3. ఆహార, వ్యవహారములయందు యమ నియమములు పాటించవలెను.
4. భగవంతునియందు నమ్మకముంచి భగవంతునకు శరణాగతులము కావలెను.

౬. ఆధ్యాత్మికముగను, మానసికముగను, శారీరికముగను బలమును కలుగజేయు ఆసనములు సూర్యనమస్కారములు, ఆంజనేయ నమస్కారములు, ప్రాణాయామములు చేయవలెను. ప్రకృతి వైద్యవిధానముతో రోగనివారణ చేసికొనవలెను.

ఇంద్రియములను జయించవలెను. ఇంద్రియములను జయించలేక వాటికిలోబడిపోయి అనేకమంది అనేకరకములైన బాధలుపడుచూ మరణించినవారి సంఖ్యకూడా నూటికి తొంభై పాళ్లు గలరు. ఇక్కడ ఉదాహరణకు వాస్తవమయినవి కొన్ని తెలుపుచున్నాను. పొడుమునకు అలవడిన ఒక కోటీశ్వరుడు పార్శ్వపునొప్పితో బాధపడుచూ పొడుముపీల్చుట మానివేసినచో పార్శ్వపునొప్పి తగ్గునని డాక్టరు సలహా యివ్వగా పొడుముపీల్చుట మానివేయలేక పార్శ్వపునొప్పితో బాధపడుచున్నాడు. చుట్టకు అలవడిన ఒక అడ్వకేటు కంటిబాధతో అవస్థపడుచూ చుట్ట మానివేసినచో కంటబాధ నివారణమగునని డాక్టరు సలహాయివ్వగా చుట్ట మానివేయలేక కంటిబాధ పడుచున్నాడు. బ్రాందికి అలవడిన ఒక సినీమా డైరెక్టరు గుండెజబ్బుతో బాధపడుచూ బ్రాందిమానివేసినచో గుండెజబ్బు నయమగునని డాక్టరు సలహాయివ్వగా బ్రాంది మానివేయలేక ఆ వ్యక్తి గుండెజబ్బుతో బాధపడుచున్నాడు. కాఫీకి అలవడిన ఒకధనవంతుడు మంచినీటికిబదులు సర్వకాల సర్వావస్థలయందు కాఫీనే త్రాగుచూ కడుపునొప్పివల్ల పడలేని బాధపడుచుండగా ఆపరేషన్ చేయగా జీర్ణకోశాలలోను, ప్రేగులలోను కాఫీపొడిమడ్డి పేరుకొని గడ్డలుకట్టి రాళ్ళవలె

నుండి అవి తీసినవెంటనే మృత్యువాతబడెను. మరి యొక గౌరవనీయుడైన క్షత్రియ వ్యక్తి వ్యభిచారమునకు లోబడి యిష్టము వచ్చినట్లు తిరుగుటవలన అంగ బాధతో అవస్థ పడు చుండగా అంగము కత్తిరించగా అంగమందు పురుగులుండెను. కత్తిరించిన వెంటనే ఆ వ్యక్తి మరణించెను. ఇంద్రియలోలు రయిన యిట్టివారనేకమంది యింద్రియములను జయించ లేక ప్రాణమును సహితము కోల్పోవు చున్నారు. అనేక మంది శ్రీమంతులు వారి కారులకు తీసుకున్నంత మాత్రపు శ్రద్ధ అయినను వారి శరీరయంత్రమునకు తీసుకొనుచుండుట లేదని నా నమ్మకము. వారు శరీరమునకు ఎంత సుఖమును కల్గించుచున్నారో అంతరోగమును ఆర్జించుచున్నట్లు తెలుసు కొనవలసి యున్నది. ఆడేవాళ్ళకంటె పాడేవాళ్ళకంటె తిరిగే వాళ్ళకంటె ఒకచోట కూర్చొని ఆలోచించేవాళ్ళకే ఆరో గ్యము త్వరగా చెడును. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము, భూలోక స్వర్గము. అనారోగ్యమే మహాదరిద్రము,భూలోకనరకముఅయి యున్నది.

మరియు, ఆహారము తినుచున్న ప్రతివ్యక్తికి ఆహారము జీర్ణమయ్యేలోగా తలలో వేడి, వక్షస్థలమందు కఫము, పొట్ట యందు క్రొవ్వు, పొత్తికడుపుయందున్న 72000 వేలనాళ్ళ యందు వాయువు ఉత్పత్తియగును. అవి మానవునికి సరియయిన పాళ్ళయందుండులాగున మానవుడు ఎప్పటికప్పుడు అవి వృద్ధి కాకుండా చూచుకొనవలసిన బాధ్యత వుండియున్నది. గనుక ఆహార, వ్యవహార, మైథునములయందు. యమ, నియమములు పాటించుచు సత్ప్రవర్తనాపరులై యుండి యోగాసనములు,

సూర్యనమస్కారములు, ప్రాణాయామ మలు బాలురు, బాలికలు, స్త్రీలు, పురుషులు, యవ్వనవంతులు వృద్ధులు వయోవృద్ధులు అవలంబించి అభ్యసించి వాటి ఫలితములు పొందగోరెదను.

ఫ లి త ము లు

1. మాతాపితరులయందు, గురువునందు, దైవమునందు, భక్తికల్గిన అట్టిభక్తి వృద్ధియగును.
2. మెదడు, కనులు, మెడ, గొంతు, ఊపిరితిత్తులు, పొట్ట నడుము, కాళ్ళు, చేతులు, మరియుసర్వాంగములలోనున్న సర్వరోగములు నివారణమగును. జ్ఞాపకశక్తివృద్ధి యగును. మంచి మంచి ఆలోచనలు కల్గును. క్రొత్తరోగములు రానీయవు. ఇంజక్షనులు డాక్టరు బిల్లులు తప్పును.
3. ఇవి బాలురు, బాలికలు అభ్యసించినచో తిన్నదిహరించి చదివినచదువు వంటబట్టి ఆరోగ్యము, బలము కల్గియుండి అజీర్ణవ్యాధికి అంటురోగములకు చోటివ్వదు. మనస్సు చంచలము కానివ్వదు.
4. ఇవి స్త్రీలుచేసిన యెడల గర్భాశయములోని సర్వవ్యాధులు నివారణమయి ఆరోగ్యము బలము కల్గియుండి మంచి సంతానవంతు లయ్యెదరు. ప్రసూతి కాలమందు లేడీ డాక్టర్ల యొక్కయు నర్సులయొక్కయు సహాయము లేకుండా సుఖప్రసూతి అయ్యెదరు. ఇవి పురుషులకు శుక్లనష్టము, మలబద్ధము, వాయునొప్పులు, వాత నొప్పులు హరించి మంచి యింద్రియపుష్టి కలుగజేయును.

5. ఆరోగ్యము బలము కండరపుష్టి కల్గి తిన్నది హరించును. ఇంద్రియ చంచలత కానివ్వకుండా ఇంద్రియ జయమును పొందెదరు. యమము, నియమము ఆసనములవల్ల పలువురిలో మర్యాద గౌరవము భక్తి యుక్తి భుక్తి ముక్తి లభించును. సత్ప్రవర్తన భక్తి వ్యాయామము యొక్క అమూల్యమయిన విలువను గోచరింప జేయును. ఇహమందు సౌఖ్యము కల్గి ఆసనముల వలన కుండలినీ శక్తిని మేలుకొల్పి భక్తిచే భగవంతుని తెలిసికొని ముక్తిని పొందెదరు. ఇవి ప్రారంభించగనే మీ జీవితములో క్రొత్తమార్పులు ప్రారంభించి ఆనందము ఉత్సాహము సంతోషము కల్గును. నీవు ఎవ్వరివో ఎందుండి వచ్చితివో నీ గమ్యస్థాన మెద్దియో నీకు జ్ఞప్తికిదెచ్చి నీకు యిహపర సౌఖ్యములు కలుగజేసి నీకు ముక్తిమార్గము లభించునట్లు చేయును. దీనిని నిర్లక్ష్యపఱచి మీరెంత కష్టించి ధనము సంపాదించినను మీరెంత విద్యాధికు లయినను మీరెంత గౌరవనీయమయిన ఉన్నత పదవిలో నున్నను మీ అమూల్య జీవితము నిష్ప్రయోజనము. ఇది నమ్మకము, సత్యము. వృద్ధులకు సహితము వారి వృద్ధాప్యములో వచ్చు గుండెదడ, నీరసము, ఉబ్బసము, రక్తపోటు మొదలగు వ్యాధులు నివారణమయి, శారీరికముగను మానసికముగను ఆధ్యాత్మికముగను బలమును కలుగజేసి ముక్తిని లభింపజేయును.

శిరస్సునకు సంబంధించిన సర్వవ్యాధులు పోవుటకు జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి యగుటకు (1) శీర్షాసనమున్నూ మొద

గొంతు సంబంధమయిన సర్వవ్యాధులు టాన్సిల్సు పోవుటకు యవ్వనము చేకూర్చుటకు బలమును కలుగజేయుటకు. (2) ఉత్తానపాదాసనము (3) విపరీత కరణి (4) సర్వాంగాసనము (5) హలాసనము (6) కర్ణపీఠాసనమున్నూ గుండె జబ్బులు దగ్గు ఉబ్బసము క్షయ నివారణకొరకు ఊపిరితిత్తులు బలము కలుగజేయుటకు రక్తమును శుభ్రపర్చుటకు వేడిని తగ్గించి శరీరమును సమశీతోష్ణస్థితిలో నుంచుటకు నరముల బలహీనత పోయి శక్తిని కలుగజేయుటకు (7) మత్స్యాసనము (7-ఎ) నాడీశుద్ధి (8) ప్రాణాయామము (9) మూర్ఛ (10) ఉజ్జాయిని (11) కపాలభాతి (12) భస్త్రిక (13) శీతలి (14) సూర్యభేది (15) భ్రమరి (16) సీత్కారి (17) బయట కుంభకము. (18) లోపలి కుంభకము (19) కేవలకుంభకమున్నూ ఇంద్రియములను జయించుటకు, మనస్సు కట్టివేయుటకు, ఏకాగ్రత చేకూర్చుటకు (20) బంధత్రయాసనము (21) నవరంధ్ర బంధాసనము (22) బద్ధయోగ ముద్రయున్నూ ధ్యానించుటకు జపించుటకు భజించుటకు కుండలినీ శక్తిని మేలుకొలుపుటకు ముక్తిని సాధించుటకు (23) సిద్ధాసనము (24) పద్మాసనము (25) బద్ధ పద్మాసనము (26) సింహాసనము (27) ద్విపాద శీర్షాసనము (28) గర్భాసనము (29) కూర్మాసనము (30) వీరాసనము. (31) వజ్రాసనము (32) పాదధీరాసనము (33) నమస్కారాసనము (34) ప్రార్థనాసనము (35) అర్ధ సాష్టాంగ నమస్కారాసనము (36) సాష్టాంగ నమస్కారాసనము (37) త్రాటక (38) భ్రూమధ్య దృష్టి (39) నాసికాగ్ర దృష్టి యున్నూ నడుమునొప్పులు వాయునొప్పులు వాతనొప్పులు కీళ్ళనొప్పులు హరించుటకు నడుమునకు బలము కలుగజేయు

టకు (40) పాదహస్తాసనము (41) చక్రాసనము (42) త్రికోణాసనము (43) అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనము (44) పూర్ణ మత్స్యేంద్రాసనము (45) శలభాసనము (46) వృశ్చికాసనము (47) భుజంగాసనము (48) ధనురాసనము (49) పూర్వతానాసనమున్నూ అజీర్తి మలబద్ధము పోవుటకు ఆకలి కలుగుటకు తిన్నది హరించుటకు కడుపులోనొప్పి కడుపులోబల్ల నీళ్ళు విరేచనములు బంకవిరేచనములు రక్త విరేచనములు కట్టుటకు నడుము పొట్ట స్వాధీనములో నుండుటకు పొత్తి కడుపు సంబంధమయిన సర్వవ్యాధులు పోవుటకు అతిమూత్ర వ్యాధి నివారణ మగుటకు, సుఖసంబంధమయిన గనేరియా పచ్చసెగ మొదలగు రోగములు పోవుటకు యింద్రియ నష్టము నిద్రలో యింద్రియము జారిపోవుట, త్వరితస్ఖలనము యింద్రియము పలుచనగుట మొదలగునవి నివారణమయి యింద్రియము గట్టిపర్చుటకున్నూ, స్త్రీలకు హిష్టీరియా కుసుమ వ్యాధి ముట్టు కుట్టునొప్పి, బహిష్ఠ అసలే రాకపోవుట తక్కువ యగుట ఎక్కువ యగుట నివారణమయి మంచి సంతానవంతులగుటకు ప్రసూతికాలమందు సుఖ ప్రసవమగుటకు స్త్రీలు గర్భము దాల్చిన మూడుమాసముల తరువాతను ప్రసవించిన మూడు మాసముల వరకున్నూ ఎట్టి ఆసనములున్నూ చేయరాదు. ప్రాణాయామములు మాత్రము చేయవచ్చును. బలము కలుగజేయుటకు (50) తిరుముఖైక పశ్చిమతానమాసనము (51) క్రౌంచాసనము (52) మరీచాసనము (53) ఉత్థితజాను శీర్షాసనము (54) మహాముద్ర (55) పశ్చిమతానమాసనము (56) యోగముద్ర (57) మయూరాసనము (58) ఉదరాసనము (59) ఉడ్యానబంధనము

(60) వామనౌలి (61) దక్షిణనౌలి (62) మధ్యమనౌలి (63) మకరాసనము (64) గరుడాసనము (65) కోణాసనము (66) సమానాసనము (67) సుప్తపాదాసనము (68) ఆసనత్రయము, మానసికబలం ఆధ్యాత్మికబలం శారీరిక బలం చేకూర్చుటకు సర్వరోగములనివారణకు (69) సూర్య నమస్కారములు (70) ఆంజనేయ నమస్కారములున్నూ విషజ్వరము మలేరియాజ్వరము రక్తపోటుకు విశ్రాంతికి మంచి నిదుర పట్టుటకు (71) మృతాసనము లేక శవాసన మున్నూ అయియున్నవి. (72) మూలశంక మొలల వ్యాధికి పాదాంగుష్ఠాసనమున్నూ గోముఖాసనమున్నూ,

ఆరోగ్యసూత్రములను ప్రతివ్యక్తి పాటించవలెను.
ఊపిరితిత్తులను బలపర్చుకొనవలెను.
ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపర్చుకొనవలెను.
ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా పీల్చవలెను.
ప్రాణవాయువు నిల్వచేయవలెను.
ప్రాణవాయువే నిన్ను దీర్ఘాయుష్మనిగా చేయును.
ప్రాణవాయువే నిన్ను రోగములనుండి కాపాడును.
ప్రాణవాయువే నీరక్తమును శుభ్రపర్చును
ప్రాణవాయువే నీ ఊపిరితిత్తులను బలపర్చును.
ప్రాణవాయువే నిన్ను తేజోవంతునిగా చేసి నీకు బలము కలుగజేయును.

ప్రాణవాయువే నీ ధనముకంటె నీప్రాణమును కాపాడుటకు తోడ్పడును.

ప్రాణవాయువే నీ బంధుమిత్ర పుత్ర కళత్రాదులకంటె నీ ప్రాణమును రక్షించుటకు తోడ్పడును.

మానవుని ఆయుః ప్రమాణము నూటఇరువది సంవత్సరములు అయి యున్నది. రోజు 1 కి 21600 సార్లు ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలు ప్రతివ్యక్తికి జరుగుచుండును. యమ, నియమములు పాటించ లేనివారు అనారోగ్యవంతులు. అంతకంటె ఎక్కువగా ఖర్చు చేసుకొనుచు వారి ఆయుఃప్రమాణము తగ్గించుకొను చున్నారు. యమ, నియమములు పాటించకల్గిన యోగులు జ్ఞానులు కేవలము కుంభకము ద్వారా ప్రాణాయామములవల్ల వారి ఆయుః ప్రమాణము వృద్ధిచేసికొనుచు పెక్కు వందల సంవత్సరములు జీవించియున్నట్లు అనేక గ్రంథములద్వారా మనము తెలిసికొనుచున్నాము.

1850	సంవత్సరం వరకు మన హిందూదేశం మొత్తంమీద సగటున ఆయుఃప్రమాణము	95 సంవత్సరములు
1900	సంవత్సరం వరకు సగటున ఆయుః ప్రమాణము	65 సంవత్సరములు
1940	సంవత్సరం వరకు సగటున ఆయుః ప్రమాణము	22 సంవత్సరములు
1950	సంవత్సరం వరకు సగటున ఆయుః ప్రమాణము	27 సంవత్సరములు
1955	సంవత్సరం వరకు సగటున ఆయుః ప్రమాణము	32 సంవత్సరములు

అయి యున్నది. యితర దేశములలో ఆయా దేశపు గవర్నమెంటువారి లెఖ్ఖలను అనుసరించి 1955 సంవత్సరము వరకు ఆయుః ప్రమాణం 85 సంవత్సరములు అయియుండగా మనదేశములో సగటు ఆయుః ప్రమాణం 32 సంవతర్సములే అగుటకు కారణమేమి ? (Indian life) మనం పూర్తిగా ఆరోగ్య సూత్రములను పాటించక పోవుటయే యిప్పుడిప్పుడే కొందరయినను ఆరోగ్య సూత్రములు అవలంబించుట ప్రారంభము చేయుటవలన 1940 సంవత్సరములో సగటు **ఆయుః** ప్రమాణం 22 సంవత్సరములనుండి 32 సంవత్సరములకు పెరిగినందుకు సంతోషించి అందరును ఆరోగ్య సూత్రములను పాటించి ఆయుఃప్రమాణము తిరిగి 100 సంవత్సరములు వచ్చు వరకు ప్రయత్నించవలసినబాధ్యత ప్రతి భారతీయ నారీమణి యొక్కయు యువకునియొక్కయు బాధ్యత అయియున్నది.

ఊపిరి తిత్తుల శక్తి కనీసము మూడు లీటర్సు ప్రతి వ్యక్తికి వుండవలెను. ఊపిరితిత్తుల శక్తి అంతకంటె ఎంత ఎక్కువగ నున్న అంత మేలుకలుగ జేయును. మూడు లీటర్సుకు తక్కువ వూపిరితిత్తులున్నవారే గుండెజబ్బువల్ల బాధ పడుదురు. అట్టివారు తప్పక ప్రాణాయామములు క్రమ పద్ధతిని నేర్చుకొని అభ్యసించిన మేలు కలుగును.

ఆసనములు, ప్రాణాయామములు అనుభవముగల వారి సలహాలను తీసికొని తెలిసికొని చేయవలెను. ఆసనములు ప్రాణాయామములు చేయునపుడు ముఖ్యముగా గమనించ వలసిన విషయములు ఏమనగా గాలిని పీల్చునపుడుగాని

విడుచునపుడుగాని త్వరితముగా పనికిరాదు. శబ్దము రానీయ రాదు. ఏ ఆసనములోనైన వంగునపుడు గాలిని విడుచుట లేచునపుడుగాలిని పీల్చుట చేయవలెను. గాలిని పీల్చునపుడు మానసికముగా 'ఓం, అనిన్ని గాలిని విడుచునపుడు మానసిక ముగా "నమః" అనిన్ని ఉచ్చరించవలెను. ముందునకువంగి చేసిన ఆసనములకు వెంటనే వెనుకకు వంగి చేసే ఆసనములు చేయవలెను. యవ్వనవంతులకు సర్వాంగములు మెత్తగా నుండి స్వాధీనములో నుండును. ముసలివారికి పెళుసుబారి అస్వాధీనములో నుండును. ఈ ఆసనములు అభ్యసించుట వలన పెళుసుబారిన వారిసర్వావయవములు మెతకబారి తిరిగి యవ్వనముచేకూరును. సర్వశక్తులు కోలుపోయి సర్వశక్తులు ఈ ఆసనములు అభ్యసించుటవలన తిరిగి సంపాదించుకొని దీర్ఘాయుష్మంతులుగ నున్నవారు పెక్కుమంది కలరు. గాన ఎల్లరు అభ్యసించి వాటి ఫలితములు పొందగోరెదను.

ఇట్లు,

మకాం ఏలూరు,
1—4—56.

నల్లగొండ రామచంద్రరావు,
యోగాసన ప్రవీణ (గ్రంథకర్త)

సత్ప్రవర్తనము

బాలుడుగాని, బాలికగాని, స్త్రీగాని, పురుషుడుగాని, యౌవనవంతుడు గాని, వృద్ధుడుగాని, వయోవృద్ధుడు గాని, బ్రహ్మచారిగాని, గృహస్థుడుగాని, వానప్రస్థుడుగాని, సన్యాసిగాని, యోగిగాని, భోగిగాని, భక్తుడుగాని, కర్మిష్ఠిగాని, జ్ఞానిగాని, శైవుడుగాని, వైష్ణవుడుగాని, ద్వైతిగాని, అద్వైతిగాని, శాక్యుడుగాని, నాస్తికుడుగాని, హిందువుగాని, మహమ్మదీయుడుగాని, క్రైస్తవులుగాని మానవజన్మ ఎత్తిన ప్రతి మానవుడు ఏ పార్టీ వారుగాని సత్ప్రవర్తనపరులై యుండవలెను. గనుక అన్నిమతములవారు ఈ క్రిందిసూత్రములు పాటించి అమలులో పెట్టుకొని ఆచరించవలెను.

1 ప్రాతఃకాలమున 4 గంటలకు నిద్రనుండి మేలుకొనుము.

2. నిత్యకృత్యములు సూర్యోదయమునకు పూర్వమే తీర్చుకొనుము.

3. శరీర వ్యాయామము సల్పుము.

4. స్నాన మాచరింపుము.

5. ఇష్టదేవతను పూజింపుము, జపించుము, ధ్యానించుము.

6. తల్లిదండ్రులయందును, పెద్దలయందును గౌరవ మర్యాదలు చూపించుము.

7. సామాన్యమయిన దుస్తులనే ధరించుము.

8. మితముగా సంభాషించుము.

9. మితముగా భుజించుము.
10. మితముగా నిద్రించుము.
11. భూతదయ కల్గి యుండుము.
12. చేతనైనంతవరకు శక్తిని అనుసరించి దానధర్మములు చేయుము.
13. జీవహింస చేయకుము.
14. చీట్లపేక, చదరంగం, వైకుంఠపాళీ, పచ్చీసు మొదలగు ఆటలు ఆడకుము.
15. బీడి, సిగరెట్లు, కాఫీ, టీ. కల్లు, సారాయి, బ్రాంది మొదలగునవి త్రాగకుము.
16. పొడుము, గంజాయి, పీల్చకుము.
17. మాంసము, నల్లమందు విసర్జించుము.
18. ఆత్మస్తుతి మానుము.
19. పరనింద విసర్జించుము.
20. ముఖప్రీతి మాటలు మాట్లాడకుము.
21. విషజంతువులయినను అనగా పాము, తేలు, మండ్రగబ్బ మొదలగువాటిని సహితము చంపకుము. చంపుమని ప్రోత్సహించకుము.
22. సాత్వికాహారమే భుజించుము.
23. తామసాహారము విసర్జించుము.
23-ఎ. ముక్తికొరకు దేవుని, డబ్బుకొరకు మానవుని, ప్రజలు ఆశ్రయింతురు. ఆశ్రయించినవారి పాత్రత ననుసరించి గౌరవించుము. ముఖప్రీతి మాటలకు లొంగకుము.

24. పరులకు కష్టము కలుగజేయకుము.
25. పరులకు నీ శక్తికొలది ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా ఉపకారము చేయుము.
26. ఇతరులు చేసిన ఉపకారము మఱచిపోకుము.
27. ఇతరులు నీకు చేసిన అపకారమునకు ప్రతీకారము చేయబూనుకొనకుము.
28. సత్సాంగత్యము చేయుము.
29. దుష్టసాంగత్యము విసర్జించుము.
30. పరస్త్రీలను తోబుట్టువులుగా తలచుము.
31. ఎట్టి ఆపదలోనున్నా ఎంత దరిద్రములో నున్నను అసత్యము పలుకకుము.
32. ఆపదలోను ప్రమాదంలోను గల యేవ్యక్తికి అయినను ఏ జంతువు కయినను చేయతగిన ఉపకారముచేసి ఆ ప్రమాదములోనుండి వారిని తప్పించుటకు ప్రయత్నించుము.
33. జీవసంతర్పణ చేయుము.
34. నీవు ఎవరిని కోపింపకుము (కోపమువచ్చెనేని శాంతము కొరకు మౌనము వహించుము.)
35. మంచి ప్రాణవాయువును నిత్యము పీల్చుము.
36. మంచి చల్లని నీళ్ళను అవసరమయినపుడు త్రాగుచుండుము.
37. భోజనమునకు భోజనమునకు మధ్య చిరుతిండ్లు తినకుము.
38. పగలు నిద్రించకుము.
39. రాత్రుల మేలుకొనకుము.

40. నీవు ఎవ్వరివో ఎందుండి వచ్చితివో, ఎందుకు వచ్చితివో నీగమ్యస్థానమెద్దియో, ఏమిచేయుచున్నావో, ఏమిచేయవలెనో దీర్ఘముగా ఆలోచించి తెలిసికొని ఆ గమ్యస్థానము చేరుమార్గము తెలిసికొమ్ము. ఆచరించుము.

41. భక్తిమార్గము, జ్ఞానమార్గము, యోగమార్గము తెలిసికొని ఆచరించుము.

42. ఆరోగ్య సూత్రములను పాటించుము.

43. ప్రతి ఆదివారము లేక ప్రతి ఏకాదశి ఉపవాసదీక్ష వహింపుము.

44. వారమునకు లేక పక్షమునకు ఒకరోజు మౌనవ్రతము సల్పుము.

45. పరుల తప్పిదములు నిర్నిమిత్తముగా బయలు పెట్టకుము.

46. నీవు చేయకూడని పని చేసినను ఒకరి మనస్సు నొప్పించినను, ఆనాడు పశ్చాత్తాపపడి ఆనాడు ఉపవసించి తిరిగి ఎప్పటికి అట్టిపని చేయక సరిచేసుకొనుము.

47. దైవచింతన కల్గియుండుము.

48. సత్గ్రంథములనే పఠించుము.

49. సత్కాలక్షేపములే చేయుము.

50. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములకు లొంగకుము.

51. మలమూత్రములు విసర్జించునపుడును, భోజనము చేయునపుడును, జపించునపుడును, ధ్యానించునపుడును, సంభోగసమయమందును మౌనము వహించుము.

52. ఋతుకాలమునందే నీవు గృహస్థు వయినచో సంభోగ సౌఖ్యమును అనుభవించుము — వీర్యము దుర్వినియోగము చేయకుము.

ఋతుకాలమనగా నీభార్య వాకిటనుండి స్నానమాచరించిన లగాయితు 15 రోజులు మాత్రమే ఋతుకాలమై యున్నది. ఆరోగ్యమును కోరు ప్రతివ్యక్తి ఋతుకాలమయిన 15 రోజులలో 2 సార్లు మాత్రం సంభోగ సౌఖ్యము పొందవచ్చును. ఇంద్రియ నిగ్రహములేని వారు 4 సార్లుకంటె ఎక్కువ సార్లు సంభోగ సౌఖ్యమును కోరరాదు. బ్రహ్మచారులు ఏ సందర్భములోను ఇంద్రియ పతనము కొరకు ప్రయత్నింపరాదు.

53. బ్రహ్మచర్యము కాపాడుకొనుము.

54. వ్యభిచరింపకుము.

55. నీ అంతరాత్మ "చెడు" అని బోధించిన ప్రతి పని విసర్జించుము.

56. కాంతా, కనకముల యందు భ్రమపెట్టుకొని దానికై నీ జీవితము వృధాపర్చుకొనకుము.

57. భగవంతుడు ఇచ్చినదానితో సంతోషించుము.

58. లేనిదానికై విచారమును జెందక వగవక దానికై కృశించకుము.

59. పరుల సంపదలచూచి ఓర్వలేని గుణము మానుము.

60. కర్మయని, గ్రహచారమని, విధిలో ఎట్లుండిన అట్లు జరుగునని మంచిపనులు మానక నీ పురుష ప్రయత్నము ఏడు పాళ్లుచేసి 8 వ పాలు భగవంతునిపయి నుంచుము.

61. మంచిపనులు కష్టమయినను సాధించుటకు ప్రయత్నించుము.

62. చెడుపనులను దగ్గరకు చేరనీయకుము.

63. వృధా వాగ్దానములు చేయకుము.

64. వాగ్దానములు చెల్లించుకొనుము.

65. అతిథి అభ్యాగతిని గౌరవించి నీ శక్తికొలది సత్కరించి పంపివేయుము.

66. నోటితో లేదనక తిరిగి రమ్మనక ఎట్టి సందర్భములో నైనను వారిని పదిసార్లు తిప్పించుకొనకుము.

67. వడ్డీకి ఆశపడి ఋణములు యివ్వకుము.

68. ఎవరికి అయినను సహాయార్థముగా యివ్వదలచుకొన్నచో భగవదర్పితముగా యిచ్చివేయుము.

69. వారు తిరిగియిచ్చిన స్వీకరించుము. అంతేగాని అందులకు కోర్టులకు ఎక్కకుము.

70. నీవు ఎప్పుడునూ న్యాయము చెప్పువాడవుగా నుండుము.

71. న్యాయముకొరకు న్యాయస్థానములకు వెళ్లకుము.

72. నీకు ఏదయినా అన్యాయముజరిగిన పెద్దమనుష్యుల పరిష్కారంప్రకారం యింటివద్దనే పరిష్కరించుకొనుము.

73. కోర్టులద్వారా న్యాయము ఆర్జించుటకు ధనము దుర్వినియోగము చేయకుము.

74. భగవంతుడు నీకు ఎక్కువ ధనమిచ్చిన వినోదములకు వినియోగించక శాశ్వతమయిన సత్రములు, గుళ్ళు, ఎడారులున్నచోట బావులు త్రవ్వించుము. వాటిని పోషించుము. దరిద్రనారాయణులకు అన్నవస్త్రము లిమ్ము.

75. చిత్రకారులను, శిల్పులను, కవులను, బీదలను, దరిద్రులను, పోషించుము.

76. అత్యవసరమయిన వస్తువులనే కొనుము.

77. ఏ మతమువారిని దూషించకుము.

78. నీ మతప్రకారము వారిని నడచుకొనుమని ఎవరిని ఒత్తిడి చేయకుము.

79. భగవంతుని ఏ రూపమున ధ్యానించిన ఆ రూపమున కాన్పించును గనుగ వారివారి యిష్టానుసారము చేసుకొనుచున్న, అదితప్పని నీమార్గమే మంచిదని వాదించకుము.

80. నీవు రాత్రిపరుండునపుడు రేపటిదినం చేయవలసినపనులు నెరవేర్చవలసిన వాగ్దానములు ఒక కాగితంమీద వ్రాసుకొని మరునాడు తప్పక అవి నెరవేర్చుము.

81. పరుండునపుడు తిరిగి నీ యిష్టదేవతను ప్రార్థనతోను జపముతోను, ధ్యానముతోను, భజనతోను, స్మరణతోను స్మరించి నిర్మలహృదయముతో చీకాకు లేకుండా భారమంతయు భగవంతునిపయినైచి నిదురించుము.

82. దిగులుతోను, చింతతోను, లోక వ్యవహారముచ్చటలు జర్పి చీకాకుతోను నిదురించకుము.

83. స్త్రీలతో మాట్లాడునపుడు దుష్టతలంపులతోను, దుష్ట చూపులతోను మాట్లాడకుము.

84. సోదరిభావముతో మాట్లాడుము.

85. స్త్రీలు అయినచో పురుషులతో సోదరభావముతో మాట్లాడవలెను.

86. మాట్లాడునపుడు నిండు మనస్సుతో చిరునవ్వుతో మాట్లాడుట నేర్చుకొనుము.

87. చికాకుతోను, కోపముతోను మాట్లాడకుము.

88. కష్టములు కలిగినపుడు ఓర్పుతో అనుభవించుము.

89. సుఖములు కలిగినపుడు గర్వించకుము.

90. భక్తులకు, యోగులకు, జ్ఞానులను గౌరవస్థానమిమ్ము.

91. సామాన్యులను సహితము గౌరవముగా చూడుము.

92. నీవెంత ధనవంతుడవయినను సామాన్యునివలె నుండుము.

93. నీ వెంత విద్యావంతుడవయినను విర్రవీగకుము.

94. నీ వెంత ప్రవీణుడవయినను పరువు మర్యాదలు నిలుపుకొని మర్యాదనిమ్ము.

95. నీ వెంత పండితుడవయినను గర్వించకుము.

96. నీవు భగవంతుని సేవకునిగా తలచుము. నీ ఐశ్వర్యమును భగవంతునిదిగా తలచుము.

97. దానిని సద్వినియోగము చేయుము.

98. యింటి రహస్యములు యితరులతో చెప్పుకొనకుము.
99. రోగము వచ్చిన దానిని పోగొట్టుకొనుటకు ఇతరుల సలహా తీసుకొనుము.

100. ఈ సృష్టి కంతకును ఒక సృష్టికర్త కలఁడనిన్నీ, ఆ సృష్టికర్తయే భగవంతుడనిన్నీ, ఆ భగవంతునికి నీవు సేవకుడవనిన్నీ, నీవు రాత్రులు చేసినను, పగలు చేసినను ఎవరికి తెలియక ఎట్టిపని చేసినను, మంచి పనికి మంచి ఫలము, చెడ్డపనికి చెడ్డఫలము ఇచ్చు నారాయణమూర్తి ఒక్కఁడే "ఇందుఁగలఁ డందు లేడని సందేహము వలదు చక్రి సర్వోపగతుం డెందెందు వెదకి చూచినను అందందే గలడు దానవాగ్రణివింటే అను ప్రహ్లాదుని వాక్యము జ్ఞప్తియందుంచుకొని సర్వదా సత్కార్యములనే చేయుచూ చెడ్డ తలంపులకు దుష్టచేష్టలకు తావు యివ్వకపోవుటయే సత్ప్రవర్తన.

భక్తి

భక్తి యననేమి? భక్తి ఎన్ని విధములు? భక్తి ఎందుకు చేయవలెను? ఎట్లు చేయవలెను? భక్తిచే ఎట్లు తరింతురు? యీ విషయములు తెలిసికొని ఆచరించి ముక్తుడవు గమ్ము. ఇదియే నీ ముక్తికి జీవనాధారము, దీనిని మరువకుము. భక్తియన నేమి?

భక్తి యనగా ప్రేమ, నీవు ఇతర వస్తువులను ప్రేమించి వాటిమీాద ఈగవాలకుండా కడుశ్రద్ధతో చూచుకొనుచూ

నీ పంచప్రాణములు ఆ వస్తువు నందే వినియోగించి యెట్లు చూచుకొనుచున్నావో అట్లె అట్టి యితర వస్తువులమీద నున్న పరమానురాగము భగవంతుని యందుంచి భగవంతుని ప్రేమతో చూచుటే భక్తి. ఇట్టి భక్తి అనేక విధములుగా నుండును. భేదము లున్నంత మాత్రమున నొక్కొక్కటి ప్రత్యేకమనియు నొకదానితో నింకొకదానికి సంబంధము లేదనియు తలచరాదు.

భక్తి ఎన్ని విధములు?

1. గౌణభక్తి = గుణములను బట్టి విభాగింపబడును.

(1) తామసభక్తి = దొంగతనము, హత్యలు చేయువారు అమ్మవారికి మ్రొక్కుకొని బయలుదేరి తెచ్చిన వస్తువులను అమ్మవారి సమీపమున నుంచెదరు. ఇదియే తామసభక్తి.

(2) రాజసభక్తి = దంభమునకు ప్రతిష్ఠకు భక్తి నవలంబించుట, సంతానము సంపదకొరకు భక్తి సాధన చేయుట.

(3) సాత్వికభక్తి = దుర్గుణముల నెల్ల త్యజించి దంభమునకు గాక మనస్ఫూర్తిగా భగవత్సేవ చేయుట.

2. సకామభక్తి అనగా కోరికలతో చేయునది.

(1) ఆర్త భక్తి :- కష్టములు వచ్చినపుడు ఆర్తత్రాణ పరాయణుడగు భగవంతుని తలచుట తిరుపతి

వేంకటేశ్వర్లుకు ముడుపులు కట్టుట టెంకాయలు కొట్టుట.

(2) జిజ్ఞాసభక్తి :- భక్తియనగ నేమియో యనియు భగవత్ తత్త్వమును గూర్చియు విచారించుచుండగా నలవడు భక్తి యీ తరగతిలోనిది.

(3) అర్థార్థిభక్తి :- ధనము, కీర్తి మున్నగు ఐహిక విషయములను కోరి చేయు భక్తి. మఱియొక విధమయిన విభాగము చేయబడెను.

(1) వైదికభక్తి :- భక్తి శాస్త్రములను తర్కించుచు భక్తి గ్రంథములు చదువుచు శ్రవణము చేయుచు భగవానునియందు భక్తి స్థిరపర్చుకొనుట.

(2) రాగాత్మికభక్తి :- అభిలషిత పదార్థములపై మానసము రస ప్రపూర్ణమగుటయే రాగము. తనంతట తాను భగవానుని స్వభావసిద్ధముగా ప్రేమించుటయే రాగాత్మికభక్తి అయియున్నది.

(3) అహేతుకభక్తి :-పుత్రులు, ధనము, కీర్తి, స్వర్గము, మున్నగునవి కోరక భగవంతుని కాత్మ సమర్పించుట, ఇన్ని భేదములున్నను స్థూలముగా విచారించినచో సాధనభక్తి, సాధ్యభక్తి యను రెండు విభాగములు చేయవచ్చును.

(4 అ) ధనము, కీర్తి, స్వర్గము మున్నగు కోరికలతో గూడినదై మఱుపుతో గూడినదై యుండునది సాధనభక్తి.

(b) స్వర్గమేకాదు మోక్షమయినను గోరక సాత్త్విక ప్రేరితమయి తైలధారవలె వచ్చిన ధ్యానరూపకములు నిర్మలమయి ప్రకాశించునది సాధ్యభక్తి.

భక్తి ఎట్లు చేయవలెను?

భక్తి, శ్రవణము, కీర్తనము, స్మరణము, పాదసేవనము, అర్చనము, వందనము, దాస్యము, సఖ్యము అత్మనివేదనము అను తొమ్మిది విధముల భగవంతుని సేవింపవలెను.

1. శ్రవణము ఒక పదార్థమునందు అనురాగము కలుగుటకై శ్రవణమే ప్రథమ కారణము. అంతకు ముందేదియు కలుగదు. తొలుత నా పదార్థమును గురించి వినవలెను. తరువాత దానికొరకై కృషి చేయవలెను. ఆ విధముగనే భగవంతుని విషయముయి యనుసరింప వలెను. భగవంతుని కథలు గుణములు వినుటయే శ్రవణము. శ్రవణముచే పరీక్షిన్మహారాజు ముక్తుడయ్యెను.

2. కీర్తనము భగవంతుని గుణముమ పాటలుగానో, పద్యములుగానో, గద్యములుగానో, నామోచ్చారణముగానో పొగడుట. శ్రవణమువలన భగవన్మహిమ మనస్సునకువచ్చి దానియందు ప్రీతిజనించెనేని యా విషయము తాను పలుమారు చెప్పక విడువడు.భగవన్నామములయందుప్రతి నామము ఆయన గుణములను దెలుపునదే. ఆయన నామముచ్చరించునపుడు ఆమాట కర్థము మనస్సున దృఢపడును. దానియందు ప్రేమజనించును. క్రమముగా నతిశ

యించును. ప్రేమ యతిశయించెనా అష్టవిధ సాత్విక భావములు.

ప్రేమ యతిశయించెనా అష్టవిధసాత్వికభావములు

(1) చలింపకయుండుట, (2) పరవశుడవగుట, (3)ఆనంద బాష్పములు, (4) చమట, (5) డగ్గుత్తిక, (6) గగ్గురుపాటు, (7) కంపము, (8) వైవర్ణ్యము వచ్చుట. ఎట్టివానికిని ఈ భావములు ఆరంభమునందే రావు. మనస్సు చేయుకార్యమునందు చెప్పెడి మాటలయందు లగ్నముకావలెను. మనస్సు కరగవలెను. అప్పుడాభావములు కలుగనారంభించును చిహ్నములు కానవచ్చినను కానరాకున్నను భజనము చేయవలెను.

3. స్మరణము:-ఇదిధ్యానరూపకమయినది,ఒకవస్తువునుచూచినపుడు దానివంటి మరియొకవస్తువు మనస్సునకు వచ్చిన స్మరణమగును. భగవంతుని పాదములను హస్తములను ముఖమును శరీరమును జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొని వానినే ధ్యానించుట భగవంతునియందు మనస్సు నర్పించినవారు ధన్యులు జన్మ ఎత్తినందుకు నారాయణస్మరణమే ధన్యోపాయము.

4. పాదసేవనము:-భగవంతుని పాదతీర్థమును పుచ్చుకొనుట భాగవతుల సేవచేయుట.

5. అర్చనము:-తులసి, పూలు, మొదలగువానిచే భగవంతుని పూజించుట.

6. వందనము:- విగ్రహమునకెదుట "నమః"శబ్దపూర్వకముగా నమస్కరించుట. అపరోక్షమందు స్మరణకు వచ్చినపు

డంతయు నడుచుచుండినను, పరుండినను, నమః శబ్దము నుచ్చరించుచు శిరస్సు వంచుట లేక చేతులుజోడించుట.

7. దాస్యము!-హనుమంతుడు, లక్ష్మణుడు చేసినట్లు కైంకర్యము చేయుట. భగవంతుని యుత్తర్వులప్రకారం శిరసావహించి చేయుట.

3. సఖ్యము:- అనగా స్నేహభావము గొల్లపిల్లవాండ్రు, అర్జునుడు, కృష్ణునితో వర్తించినట్లు, వర్తించి భగవంతుని చెలికాని భావముతో స్మరించుట, ధ్యానించుట.

. ఆత్మనివేదనము:-భక్తిలో గడపటిమెట్టు. ఇంతవఱకు గొంచెము కర్తృత్వభావముండును. ఆత్మనివేదనమనగా, తన్ను భగవంతుని కర్పించుకొన్నవారు. తాను నిమిత్త మాత్రమనియు కార్యము చేయువాడు, చేయించువాడు భగవంతుడేననియు ఆయనయే ఫలభోక్తయనియు ఆలోచన గలవాడగును.

ఈ విధముగా నవవిధభక్తులు నిష్కామ్యముగా చేయవలెను.

(4) భక్తి ఎందుకు చేయవలెను?
భగవంతుని సమీపించుటకు, లేదా భగవంతునిలో ఐక్యమగుటకు భక్తి చేయవలెను.

(5) భక్తిచే నీవు తరింపదలచుకొన్నచో భక్తితో నీవు రామా, రామా, రామా యని నిరంతరము ఏక నిష్ఠతో భజన జేయుము. కేవలము నామముచెప్పుము.

వేళాకోళమునకైన భగవన్నామము చెప్పుము. శ్రద్ధతో నామము చేయుము. భక్తిపూర్వకముగా నామము చేయుము. భక్తిలేకపోయినా నామము చేయుము నిలుచుండి నామము చేయుము. కూర్చుండి నామము చేయుము. పరుండి నామము చేయుము. నడుచుచు నామము చేయుము. భోజనము చేయుచు నామము చేయుము. సుఖములో నామము చేయుము. దుఃఖములో నామము చేయుము, హర్షములో నామము చేయుము. రోగములో నామము చేయుము. నిరోగములో నామము చేయుము. విషాదములో నామముచేయుము, దారిద్ర్యములో నామముచేయుము సంపన్నావస్థలో నామము తలపుము. శోకములో నామము చెప్పుము. విశోకములో నామము చెప్పుము. చంచలములో నామము చెప్పుము. స్థిరతలో నామము చెప్పుము. స్వజనులలో నామముచేయుము. విజనములో నామము చేయుము. ప్రకాశము (వెలుతురు) లో నామము చేయుము. అంధకారములో (చీకటిలో) నామము చేయుము. విక్షేపములో నామము చెప్పుము అవిక్షేపములో నామము చెప్పుము. లయలో నామము చెప్పు. నాట్యములో నామము చేయుము. వ్యాయామములో నామము స్మరించుము. ఆలయములో నామము చెప్పుము. యింటిలో నామము చేయుము. సంభోగకాలమందు నామము చేయుము. మరణకాలమందు నామము చేయుము. భజన చేయుము. ధ్యానించుము. నామముచే తపించుము, జపించుము.

భగవంతునకు శరణాగతుడవై శరణుజొచ్చి నామము చేయుము. నీ నామమే రూపమయి భగవంతుని సాన్నిధ్యమునకు చేర్చును. లేదా భగవంతునిలో ఐక్యము చేయును. ఐక్యమయ్యెదవు, జీవాత్మ భగవంతుని సాన్నిధ్యమునకు చేరుటయో లేక జీవాత్మ పరమాత్మతో ఐక్యమగుటయో ముక్తి యనబడును. అట్టి ముక్తికి సాధనము భక్తి. భక్తికిసాధనము, భగవన్నామమును సర్వకాల సర్వావస్థలయందు స్మరించుటయే భక్తి. భక్తివల్లనే ముక్తి ముక్తివల్లనే జన్మరాహిత్యము.

వ్యాయామము

(1) యమము (2) నియమము (3) ఆసనము (4) ప్రాణాయామము (5) ప్రత్యాహారము (6) ధారణము (7) ధ్యానము (8) సమాధి ఇవి యోగనియమములు. యివి యోగాభ్యాసములు విధిగా గమనించి ఆచరించదగినవి.

1, యమము (1) అహింస (2) సత్యము (3) అస్తేయము (దొంగిలింపకుండుట) (4) బ్రహ్మచర్యము (5) క్షమ (ఓర్పు) (6) ధృతి (ధైర్యము) (7) దయ (8) ఆర్జవము (సమబుద్ధి) (9) మితాహారము (10) శౌచము యీ పదియును యమము.

2, నియమము (1) తపము (2) సంతోషము (3) ఆస్తిక్యము (విశ్వాసము) (4) దానము (5) ఈశ్వరపూజనము

(6) సిద్ధాంతశ్రవణము (7) లజ్జ (8) మతి (బుద్ధి) (9) జపము (10) వ్రతము. ఈ పదియును నియమము.

యమ, నియమముల వివరములు ఇంకను తెలిసికొనగోరిన వారు త్రిశిఖోపనిషత్తు, దర్శనోపనిషత్తు, శాండిల్యోపనిషత్తు, సూతసంహిత హఠయోగప్రదీకయందు 12, 13, 14 పేజీలయందును పాతంజలి యోగశాస్త్రమందును మరికొన్ని వివరములు తెలిసికొని అభ్యసించవలెను.

3. ఆసనములు:-ఆసనములు వాటి ఫలితములు ముందు పుటలలో చదివి ఆచరించవలెను.

4. ప్రాణాయామములు:- ప్రాణాయామములు వాటి ఫలితములు ముందుపుటలలో చదివి ఆచరించి వాటి ఫలితములు పొందవలెను.

5. ప్రత్యాహారము:- స్వభావముగా విషయములయందు పోవునట్టి ఇంద్రియములను బలముగా లాగుట మొదలగునవి ప్రత్యాహారము.

6. ధారణ:-ఆత్మయందు ఇంద్రియములను మనస్సును చేర్చుట మొదలగునవి ధారణ యనదగును.

7. ధ్యానము:-మహేశ్వరుని ధ్యానించుట.

8. సమాధి:-జీవాత్మ పరమాత్మలయొక్క ఐక్యావస్థ సమాధి యనబడును.

పూర్ణపాదాసనము నిలువబడి ప్రాణాయామము.



1 వ పటము

1. నె1రు పటములోవలె రెండుపాదములుకల్పి వంకరటింకర లేకుండా నిటారుగా నిలుచుని కుడిచేయి మధ్యమ అనామిక(వేళ్ళు రెంటితో ముక్కు ఎడమరంధ్రమును మూసి ముక్కు కుడిరంధ్రముద్వారా లోపలనున్న బొగ్గు పులుసు వాయువును నెమ్మదిగాను శబ్దము లేకుండగాను విడువవలెను.

2. ముక్కు కుడిరంధ్రమును బొటనవ్రేలితో మూసి ఎడమ రంధ్రము మీదనున్న వ్రేళ్ళనెత్తి మానసికముగా "ఓమ్" అని 4 మాత్రలకాలము అనగా 4 అంకెలు ఉచ్చరించుచు ఎడమ రంధ్రముద్వారా గాలిని పూరించవలెను. అనగా పీల్చవలెను.

3. పీల్చిన వెంటనే ముక్కు ఎడమరంధ్రమును మధ్యమ అనామిక వ్రేళ్ళతోను, ముక్కు కుడిరంధ్రమును బొటనవ్రేలితోను మూసియుంచి 16 మాత్రలకాలము అనగా 16 అంకెలు నెమ్మదిగా చదువునంతకాలము గాలిని కుంభించియుంచవలెను. అనగా నిల్పియుంచవలెను.

4. ముక్కు కుడిరంధ్రము మీదనున్న బొటనవ్రేలిని ఎత్తి నెమ్మదిగా గాలిని "నమః" యని ఎనిమిది మాత్రల కాలము అనగా ఎనిమిది అంకెలు చదువునంతవరకు రేచకము చేయవలెను. అనగా విడువవలెను.

5. వెంటనే ముక్కు కుడిరంధ్రముద్వారా ఓమ్ అని నాల్గు అంకెలుచదువు నంతవరకు పూరించవలెను. అనగా పీల్చవలెను.

6. పీల్చినవెంటనే ముక్కు కుడిరంధ్రము బొటనవ్రేలితో మూసి కుంభించవలెను. అనగా 16 అంకెలను చదువు వరకు నిల్పియుంచవలెను.

7. ముక్కు ఎడమరంధ్రము మీదనున్న మధ్యమ అనామిక వ్రేళ్ళనుఎత్తి ఎడమరంధ్రము ద్వారా "నమః" అని ఎని

మిది అంకెలు చదువునంతవఱకు రేచకము చేయవలెను. అనగా విడువవలెను.

8. వెంటనే ముక్కు-ఎడమరంధ్రము ద్వారా ఓం అని నాల్గు అంకెలు చదువునంతవఱకు పూరించవలెను. అనగా పీల్చవలెను.

9. పీల్చిన వెంటనే ముక్కు ఎడమరంధ్రము మధ్యమ అనామిక వ్రేళ్ళతో మూసి కుంభించవలెను. అనగా 16 అంకెలు చదువువఱకు నిల్పియుంచవలెను.

10. తరువాత ముక్కు కుడిరంధ్రముమీద ఉన్న బొటనవ్రేలిని ఎత్తి "నమః" అని ఎనిమిది అంకెలు చదువునంతవరకు రేచకముచేయవలెను. అనగావిడువవలెను. గాలినిపీల్చుట పూరకము. గాలిని నిల్వచేయుట కుంభకము, గాలిని విడుచుట రేచకము. ముక్కు ఎడమరంధ్రము = ఇడ = చంద్రనాడి, ముక్కు కుడి రంధ్రము = పింగళ=సూర్యనాడి, పయినిష్పత్తితో అనగా 4:16:8 మాత్రలతో అనగా వక్లు చదువువఱకు 1 టు 10 మార్పులతో పూరక కుంభక రేచకములు పయి విధముగా చేయుట ఒక ప్రాణాయామము అయియున్నది. ప్రాణాయామములో ముఖ్యముగా గమనించవలసినది గాలిని పీల్చునపుడుగాని విడుచునపుడుగాని ఎట్టి శబ్దము రాకూడదు. తొందరపాటు పనికిరాదు. ముక్కు-రంధ్రములయొద్ద ఒక ఆముదపు దీపమున్నదని తలచుచు ఆ దీపము మీరు గాలి పీల్చునపుడుగాని విడుచునపుడుగాని, ఆరనీయకూడదు.

అంత జాగ్రత్తగా మీరు గాలిని పీల్చుట విడుచుట నేర్వవలెను. ఎంత దగ్గరగా నున్నను మీరు గాలి పీల్చుట విడుచుట యితరులకు వినబడకూడదు. మీకు సహితము వినబడకూడదు. ప్రారంభకులు మొదట పయినిష్పత్తిలో చేయజాలరు. కాబట్టి ప్రథమంలో పీల్చ గలిగినంతసేపు పీల్చుట, ఉంచగలిగినంతసేపుంచుట విడువకలిగినంతసేపు విడుచుట చేయవలెను. మనస్సు భగవంతునియందే లగ్నము చేయవలెను. ఎప్పుడును గాలి పీల్చునపుడు 'ఓం' అని ప్రణవము నుచ్చరించుచునే గాలి పీల్చవలెను. ఎప్పుడు గాలి విడుచునపుడు "నమః" అని ఉచ్చరించుచునే విడువలెను. ఎప్పుడు గాలిని కుంభించియున్నపుడు మీ మనస్సు పరమాత్మయందుంచి అనగా మీయిష్టదేవత మీ హృదయకమలమందు ప్రకాశించుచున్నట్లుగాని లేదా మీ ఎదుట సాక్షాత్కరించినట్లుగాని భావించి యిష్టదేవతను ప్రకాశమయిన వెలుతురులో మానసికముగా చూచుచు "ఓం" అని ప్రణవముగాని, "శ్రీరామశ్శరణం మమ అని" రామాష్టాక్షరిగాని. ఓం నమోనారాయణాయ అని నారాయణ అష్టాక్షరిగాని లేదా "ఓం నమశ్శివాయ" అని పంచాక్షరిగాని మానసికముగా జపించవచ్చును. లేదా మీ యిష్టమయిన నామమును మానసికముగా స్మరించవచ్చును. లేదా మీ హృదయకమలమందు ఒక జ్యోతి చూచుచు ఆనందింపవచ్చును. మీరు ఏది చేసినను మీ మనస్సు ఏకాగ్రతతో నుండవలెను. ప్రాణాయామ

ములు పూర్తియగు వఱకు కన్నులు తెఱువరాదు. లౌకిక వ్యవహారములు మనస్సునకు రానీయరాదు. బాగా అభ్యాస మయినతరువాత 12 మారులు ప్రాణాయా మము ప్రతిదఫా చేయవలెను. ఉదయము మధ్యాహ్నము, రాత్రి, అర్ధరాత్రి 4 సార్లు చేయవచ్చును. పరగడుపున నున్నా, భోజనముచేసిననూ భోజనమయిన 5 గంటల తరువాతను, ప్రాణాయామం చేయవచ్చును. భోజనము చేసిన వెంటనే చేయరాదు. నిష్పత్తిపద్ధతి వారివారి అనుభవములలో గ్రంథకర్తలు వేరువేరు పద్ధతులు తెలియజేసినను పూరక, కుంభకములు, వారి వారి, శక్తిని అనుసరించి ఏ విధముగా చేసినను ఎట్టి దోసము కలుగదని నా అనుభవమువల్ల తెలిసికొంటిని గాన పయి నిబంధనలను ననుసరించి నిష్పత్తిపద్ధతిలో మీరు యేపద్ధతి ననుసరించినను ప్రాణాయమఫలితము పొందెదరు.

ప్రాణాయామ ఫలితములు

1. శరీర యంత్రమును వశపర్చుకొనుటకు.
2. బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొనుటకు.
3. ఆకలి కలుగుటకు.
4. ఊపిరి తిత్తులను శుభ్రపర్చుటకు.
5. కుండలినీ శక్తిని మేలుకొల్పుటకు.
6. ముక్తిని పొందుటకు ప్రాణాయామము అత్యవసరము.

7. ప్రాణాయామము చేయుటవలన సర్వవ్యాధులు నివారణ మగును.
8. మంచి ధారణాశక్తి మంచి ఆరోగ్యము కల్గి దృఢమయిన శరీరము కలవారయ్యెదరు.
9. శరీరముయొక్క లావు తగ్గును.
10. ముఖము తేజోవంతమగును.
11. సమస్తములగు చర్మవ్యాధులను నాశనముచేయును.
12. శరీరమునకు మంచి పుష్టికలుగును.
13. వక్షస్థలము వృద్ధియగును.
14. చక్కని కంఠధ్వని కలుగును.
15. గుండెజబ్బులు తొలగిపోవును.
16. మలబద్ధము హరించును.
17. ఊపిరితిత్తుల సంబంధమగు సమస్తవ్యాధులు పూర్తిగా నశించిపోవును.
18. శరీరము చులకనై మిక్కిలి ఉల్లాసము, చురుకుదనము బుద్ధివికాసము కలుగును.
19. ప్రాణాయామములో కుంభకమున్నపుడు గాయత్రిగాని, మరి ఏ మంత్రమయినను, మానసికముగా జపించినను హృదయ కమలమందు జ్యోతినిగాని, ఓంకారమును గానిచూచుట అలవర్చుకొన్న ఆధ్యాత్మికశక్తి త్వరలో వృద్ధియగును.
20. శరీరములో ఏ భాగమందు జబ్బుండెనో ఆ భాగమునకు ప్రాణాయామశక్తిని మానసికముగా పంపి, ఆ రోగము

నివారణకై మానసికముగా కుంభకములో రోగ ప్రదేశ మును కండ్లు మూసికొని చూచుచు ఆరోగము ప్రాణా యామ శక్తివల్ల భస్మీకార మయినట్లు ధ్యానించిన ఎంత మొండివ్యాధి యయినను శీఘ్రకాలములో నివారణ మగును.

ప్రాణాయామము చేయు సులభ మార్గము

విడుచుట	1 గాలి విడుచుట కుడిముక్కు	4 గాలి విడుచుట కుడిముక్కు	7 గాలి విడుచుట ఎడమముక్కు	10 గాలి విడుచుట (కుడి ముక్కు)
పీల్చుట	2 గాలి పీల్చుట ఎడమముక్కు	5 గాలి పీల్చుట కుడిముక్కు	8 గాలి పీల్చుట ఎడమముక్కు	
కుంభించుట	3 కుంభకం	6 కుంభకం	9 కుంభకం	

1 – 4 – 7 – 10 గాలివిడుచుట రేచకము

2 – 5 – 8 గాలి పీల్చుట = పూరకము

3 – 6 – 9 గాలి నిలుపుట = కుంభకము

ఇది మరువరాదు. ఈ చక్ర ప్రకారము 1 టు 10 ఒక ప్రాణాయామము అయియున్నది. లోగడ తెలియ జేసిన పద్ధతులను అనుసరించి నీ అవకాశమును బట్టి ఎన్నిమార్లు అయినను ప్రాణాయామము చేయవచ్చును.

నమస్కారాసనము



2 వ పటము తల్లిదండ్రులను (ప్రార్థించుట)

2 వ పటం నమస్కారాసనంవలె రెండు పాదములు నిల్పియుంచి నిలువబడి రెండు చేతులతో నమస్కారమును ఎదురు రొమ్మున కానించి కన్నులు మూసికొని ముక్కు రెండు రంధ్రముల ద్వారా గాలిని పూరించి కుంభించియుంచి తల్లి దండ్రులను స్మరణకు తెచ్చుకొని వారు నీ సమక్షమున వున్నట్లే భావించి శిరస్సువంచి మానసికముగా "నమస్తే" యని తిరిగి శిరస్సు ఎత్తి గాలిని విడువవలెను.

ఫలితము

జననీజనకులయందు భక్తి ఏర్పడి అట్టిభక్తి వృద్ధియగును.

ప్రార్థనాసనము



3 వ పటము

గురుధ్యానము

3. వ పటముప్రార్థనాసనమునలె మోకాళ్లమీద నిల్వబడికళ్లు మూసికొని గాలిని పూరించి కుంభించి గురువును స్మరించి

గురువు ప్రత్యక్షముగా నున్నట్లు భావించి శిరస్సువంచి 'నమస్తే'అని మానసికముగా అని శిరస్సు ఎత్తి గాలినివిడిచి

శ్లో. గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః।
గురుస్సాక్షాత్పరబ్రహ్మం తస్మైశ్రీ గురవేనమః॥

అని గురుధ్యానము చేయవలెను.

గురునిపై భక్తిఏర్పడి అట్టి భక్తి వృద్ధియగును.

పాదధీరాసము



4వ పటము

దైవప్రార్థన

4. వ పటం పాదధీరాసనమువలె పాదములమీద కూర్చొని కళ్ళుమూసికొని గాలిని పూరించి కుంభించి నీయిష్ట దేవతను స్మరించి సాక్షాత్కరించినట్లు భావించి మానసికముగా నమస్కరించి గాలినివిడిచి, యీక్రింది ప్రార్థనలలో ఏదో ఒక ప్రార్థనతోగాని, లేదా పద్యములతోగాని శ్లోకములతోగాని వచనముతోగాని మాటలతోగాని దైవప్రార్థన విధిగా చేయవలెను.

1 వ ప్రార్థన

ఓ అప్రమేయా। అద్వయా। పరబ్రహ్మమా। సచ్చిదానంద స్వరూపా। సృష్టిస్థితిలయకారణభూతా। సర్వాంతర్యామీ। పరమాత్మా। పరంజ్యోతి। పరాత్పరా। పరాకాశా। పరేశా సనాతనా। ఆదిమధ్యాంతరహితా। ఆదిపురుషా। మహాపురుషా భక్తవత్సలా। భక్తపరాయణ। భక్తార్తిహరణా। భక్తబంధూ। దీనపోషకా। దీనావనా। దీనమందారా। కృపామయ। ఓ తండ్రి శ్రీరామ। నేను పాపములలో పుట్టి పాపములలో పెరిగి పాప కర్మములు చేయుచుండెడి పాపస్వభావముగల మహాపాపిని. అయినను నీవే నాతల్లివి। నీవే నాతండ్రివి। నీవే నాసఖుడవు నీవే నాగురుడవు దైవము। నీవే నాపతియు గతియు అనినమ్మి రాత్రిందివములు నిన్నే శరణుజొచ్చిన నేను నిన్నుతప్ప అన్యము కోరను। ఓతండ్రీ శ్రీరామా। నీయందు నిర్మలభక్తియును అపారభూతదయయును సజ్జనులతో సహవాసమును। దుర్జనులకు దూరమును కలుగజేయుము. పురుషులను, సోదరులగను

స్త్రీలను సోదరీమణులుగను, పిల్లలను మూర్తీభవించిన సాత్త్విక స్వరూపులుగను తలంచి ప్రేమించునట్టి సద్బుద్ధి నాకొసంగుము. నమస్తే, నమస్తే, నమస్తే, నమోనమః

2 వ ప్రార్థన

ఏ నామాక్షరములు సనకసనందనాది మునీంద్రుల మనోమందిరముల నలంకరించి యుండెనో ఏనామాక్షరములు నారదమహర్షి వాఙ్మయమున తాండవించుచుండెనో ఏనామాక్షరములు వసిష్ఠ విశ్వామిత్ర వాల్మీక్యాది బ్రహ్మర్షుల ధ్యానమునకు విషయముగ నుండెనో ఏ నామాక్షరములు జనక చక్రవర్తి జ్ఞానమానస మందిరమునకు అమూల్య భూషణముగ నుండెనో । ఏ నామాక్షరములు పితృవాక్య పరిపాలనా కీర్తిని జూఱగొనెనో । ఏ నామాక్షరములు గుహుని సత్కారముల నొందెనో । ఏ నామాక్షరములు శబరిచే నొసంగబడిన ప్రేమ ఫలంబుల నందుకొనెనో । ఏ నామాక్షరములు విక్రముడగు హనుమంతుని అఖండోత్సాహిగా చేయకల్గెనో । ఏ నామాక్షరములు కౌసల్యా దశరథులకు పుణ్య ఫలంబుల నొసంగెనో । ఏ నామాక్షరములు సుగ్రీవ విభీషణులకు రాజ్యాధిపత్యంబు నిప్పించెనో । ఏ నామాక్షరములు జానకీ మనోరాజ్యమున అలంకారముగను సీతా జీవితమునకు చైతన్య ప్రదముగను గురు, దేవ, బంధు మిత్ర రూపముగను సకలార్థ సారముగ నుండెనో । ఏ నామాక్షరములు భక్త జనుల అంతరంగ బహిరంగ సంతోష సామ్రాజ్య సౌభాగ్య సర్వస్వమై నిత్యానందప్రదమై విలసిల్లు చుండెనో । ఏ నామాక్షరములు ఇక్కాలమునను శ్రీరామదాసాది భక్త

వరేణ్యులకు అవాఙ్మానసగోచరంబగు ముక్తిపదంబునొసంగెనో ఏ నామాక్షరములు సమస్త కళ్యాణగుణ సంపూర్ణమయి యుండెనో। ఏ నామాక్షరములు శ్రీ సద్గురు వాసుదాసాది భక్తవరేణ్యుల హృదయ కమలంబుల తాండవించుచుండెనో। అట్టి తారకనామ ధారివయిన శ్రీరామచంద్రమూర్తి వయిన నీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయిన ఒంటిమిట్టి వాసుడవయిన నీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయిన భద్రాద్రి వాసుడవయిననీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయిన సుగుణుడవయిననీకు। ఇట్టి తారకనామ ధారివయిన సర్వాంతర్యామివయిననీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయిన భక్తభత్సలుడవయిననీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయిన దుష్ట సంహారుడవయిన నీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయిన సజ్జన రక్షకుండవైననీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయిన కోదండపాణి వయిన నీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయిన శంఖచక్రధారి వయిన నీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయిన కల్యాణ రాముడవయిన నీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయేన సీతాసమేతుడవయిన నీకు। సాష్టాంగ నమస్కార మాచరించుచున్నాను. నమస్తే, నమస్తే, నమస్తే, నమోనమః।

3. వ ప్రా ర్థ న

నల్లని మేఘమువంటి కాంతిచే మనోహరమయిన వాడును, ఒకకాలుసాచిఒకకాలుముడుచుకొనియుండువాడును, జ్ఞానముద్రను ధరించినవాడును, ఎడమచేతిని ఎడమమోకాలు పయి నుంచుకొని యుండువాడును, కమలమునుచేత ధరించి మెఱపువంటి దేహకాంతి కలదై రామునిజూచుచుండ శ్రీసీతా

దేవిని తనప్రక్కనగలవాడును, నానావిధములైనభూషణములచే ప్రకాశించు నవ యౌవనములు గలవాడునునగు శ్రీరామచంద్ర మూర్తిని భజించెదను. నమస్తే, నమస్తే, నమస్తే, నమోనమః

(శ్రీ సద్గురు వాసుదాసుస్వామి)

4 వ ప్రార్థన

ఓంకార వాచ్యుడైన రామునికి నమస్కారము. ఓం = రాం = వీనికి ఏయర్థముకలదో అది రామశబ్దమునకు గలదు. నేజేయు నమస్కారము నాకుగాదు, శ్రీరామునికే. నేను త్రికరణములచేత జేయునది. సర్వము శ్రీరామునికే గాని నాకొఱకుగాదు. నాదియని దేనిని తలచుచున్నానో యది సర్వము శ్రీరామునిదేగాని నాదికాదు. నా దేహము, ఇల్లు, భూములు, పుత్రులు, గొడ్డులు, గోదలు కట్టుకొనువస్త్రములు పెట్టుకొను సొమ్ములు భార్యలు బిడ్డలు ధనము ధాన్యము ప్రాణము సర్వము సర్వస్వామియైన రామునివేగాని నావికావు చేతనుడగు నేనును రాముని వాడనేగాని నావాడనుగాను. స్వామికి నేను దాసుడనేగాని స్వతంత్రుడనుగాను, నన్ను సర్వవిధముల సర్వవేళల రక్షించుభారము స్వామి యైన రామునిదేగాని దాసుడనైనదికాదు. రక్షాఫలము స్వామిదే కాని నాదికాదు. నేను రామునిసొత్తుగాని ఇతరులసొత్తుగాను. నా సొత్తుగాను. స్వామికి కైంకర్యము జేయుట నాకార్యము గాని యితరముగాదు. ఓంకారవాచ్యుడును భగవంతుడును నారాయణుడైన శ్రీరాముడే నాకు దైవముగాని, యితరు డెవ్వడునుగాడు. నన్ను రక్షించు నుపాయము సాధనము శ్రీరాముడేగాని కర్మాదియోగము లేవియుగావు. నాకు

ప్రాప్తించు ఫలము శ్రీరాముడేగాని యితరముగాదు. శ్రీరామ ప్రాప్తితప్ప నితర ఫలమును గోరను. శ్రీరామునితప్ప నితరో పాయము వెదకను. శ్రీరాముని దప్పనితరులను ప్రాప్యదైవ మని సేవింపను. కావున శ్రీరాముడేనాకు దిక్కు. శ్రీరాముడే నాకు శరణము. శ్రీరాముడే నాకు తండ్రి. శ్రీరాముడే నాకు తల్లి. శ్రీరాముడే నాకు నిలువనీడ. నా యిష్టముల సమ కూర్చువాడును అనిష్టముల బరిహరించువాడును శ్రీరాముడే. నాయందు స్వతంత్ర కర్తృత్వముగాని స్వతంత్ర భోక్తృత్వము గాని స్వార్థకర్తృత్వముగాని స్వార్థభోక్తృత్వముగాని లేదు. ఇట్టి నిజమగు వాక్యమును నమ్మి సర్వదా నిర్భయుడనై యుండెదను. నమస్తే, నమస్తే నమోనమః

—(శ్రీ సద్గురు వాసుదాసుస్వామి)

5 వ ప్రార్థన

ఎడమపాదమునుసాపి యాశ్రితుల పాపమును హరించు కుడికాలు ముడిచి కుడిచేయి మోకాటిమీదను నెడమచేయి యాదిశేషుని దేహముమీదను నుంచి వెనుకటి రెండుచేతుల శత్రువులను సంహరించు శంఖమును చక్రమును ధరించి శ్రీదేవిని కౌస్తుభవనమాలాది దివ్యభూషణములను ధరించి యుండు వైకుంఠనాథులు లోకమునకు కల్యాణమును బ్రసా దించెదరుగాక. నమస్తే, నమస్తే, నమస్తే నమోనమః

—(శ్రీ సద్గురు వాసుదాసుస్వామి)

6 వ ప్రార్థన

సర్వరక్షకుడును, సర్వేశ్వరుడును, అనన్యార్హ నిరుపాధిక శేషభూతుడును, తన దాస్యమునకు యోగ్యుడును నిరపేక్షా స్వతంత్రుడును, జ్ఞానస్వరూపుడును, జ్ఞానమయుడును, అణుస్వరూపుడును, దేహాది విలక్షణుడును, సర్వ జీవాత్మలకు అపాయము, నుపేయము, ఆధారము నైనవాడును, లోపల వెలుపల వ్యాపించియుండువాడును, సర్వజ్ఞత్వ సర్వశక్తిత్వ పరత్వ సౌలభ్యాది కల్యాణగుణములు కలవాడును, లక్ష్మీ సహితుడునునగు నారాయణునకు సర్వదేశ సర్వకాల సర్వావస్థోచితములయిన సర్వవిధ కైంకర్యములను జేయువాడను నమస్తే నమస్తే నమస్తే నమోనమః

— శ్రీ సద్గురు వాసుదాసుస్వామి.

7 వ ప్రార్థన

హే కేశవా! హే నారాయణా! హే మాధవా! హే గోవిందా! హే విష్ణు! హే మధుసూధనా! హే త్రివిక్రమా! హే వామనా! హే శ్రీధరా! హే హృషీకేశా! హేపద్మనాభా! హేదామోదరా! హేసంకర్షణా! హేవాసుదేవా హే ప్రద్యుమ్నా! హే అనిరుద్ధా! హే పురుషోత్తమా! హే అధోక్షజా! హే నారసింహా! హే అచ్యుతా! హే జనార్దనా! హే ఉపేంద్రా! హే శ్రీహరీ! హే కృష్ణా! పాహిమాం పాహిమాం శరణు శరణు శరణు రక్షించుము నమస్తే నమస్తే నమస్తే నమోనమః

8 వ ప్రార్థన

శ్రీఅచ్యుతా! శ్రీకేశవా! శ్రీమన్నారాయణా! శ్రీరామా! శ్రీకృష్ణా! శ్రీదామోదరా! శ్రీవాసుదేవా! శ్రీహరీ! శ్రీధరా! శ్రీమాధవా! శ్రీగోపికావల్లభా! శ్రీజానకీనాయకా! శ్రీరామచంద్రా! శ్రీకమలనయనా! శ్రీవిష్ణూ! శ్రీధరణీధరా! శ్రీశంఖచక్రపాణీ! రక్షమాం రక్షమాం రక్షమాం నమస్తే నమస్తే నమస్తే నమోనమః!

9 వ ప్రార్థన

ఓమత్స్యావతారా! ఓకూర్మావతారా! ఓవరాహావతారా! ఓనారసింహావతారా! ఓవామనావతారా! ఓ పరశురామావతారా! ఓరామావతారా! ఓకృష్ణావతారా! ఓబుద్ధావతారా! ఓకల్క్యవతారా! ఓదశావతారా! ఓదశరథనందనా! ఓదశముఖమర్దనా! ఓదీనరక్షకా! ఓభక్తవత్సలా! ఓసజ్జనరక్షకా! ఓదుర్జనశిక్షకా! ఓభద్రాద్రివాసా! ఓఒంటిమిట్టవాసా! యీ అర్భకుని సంసారసముద్రములోనుంచి బయటపడవేసి ముక్తి నొసంగుము. నమస్తే, నమస్తే, నమోనమః॥

10 వ ప్రార్థన

(నారాయణోపనిషత్తు)

మాయా పరిపూర్ణుడయిన పరబ్రహ్మమే సగుణబ్రహ్మం బగు భగవంతుడగుచు ప్రజలను సృష్టించుట కుద్దేశించెను. అట్టి నారాయణ పరబ్రహ్మకు నమస్కరించెదను.

11 వ ప్రార్థన

సచ్చిదానంద నిత్య నిర్మలమగు నారాయణ పరబ్రహ్మమువలన ప్రాణాది పంచవాయువులును శ్రోత్రత్వక్ నేత్ర జిహ్వా ఘ్రాణములనెడి జ్ఞానేంద్రియములును వాక్కు పాణి పాద గుహ్యాగుదములనెడి కర్మేంద్రియములను, భూమి జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశముల నెడి పంచభూతములును పుట్టును. అట్టి నారాయణ పరబ్రహ్మకు నమస్కరించెదను.

12 వ ప్రార్థన

నారాయణ పరబ్రహ్మమునుండి సృష్టికర్తయైన బ్రహ్మయు, సంహారకర్తయైన రుద్రుడును, దేవేంద్రుడును, నవబ్రహ్మలు, ఏకాదశరుద్రులు, అష్టవసువులు, ద్వాదశాదిత్యులు, నాలుగువేదములు, పదునాల్గులోకములు, లోకాధిపతులు, లోకములోని చతుర్విధజీవులును పుట్టిరి. ఆ జీవులకు తగిన చతుర్విధ ఆహారములును వస్త్రాభరణ చందనగృహవాహకములు మొదలయినవన్నియు ఆనారాయణునివల్లనేవృద్ధి పొందుచున్నవి. ఆ నారాయణుని వల్లనే లయించుచున్నవి. అట్టి నారాయణ పరబ్రహ్మకు నమస్కరించుచున్నాను.

13 వ ప్రార్థన

నారాయణుడు నిత్యమాయినవాడు అనగా భూతభవిష్యద్వర్తమానములనెడి త్రికాలములయందు నాశములేకయుండువాడు. సృష్టికర్తయగు బ్రహ్మదేవుడు సంహారకర్తయగు రుద్రుడు, దేవేంద్రుడు (మాసపక్షదిన సంవత్సర యుగ

(ప్రళయ సంజ్ఞలుగల కాలమును) తూర్పు దక్షిణము ఉత్తరము పడమర ఆగ్నేయము నైరృతి వాయువ్యము ఈశాన్యము లనెడి అష్టదిక్కులును మీది భాగమును క్రిందిభాగనుము లోపల వెలుపల సర్వమున్నూ నారాయణ పరబ్రహ్మమే. అతను కళంకము లేనివాడు వాక్కులకు అందనివాడు. నిర్మలుడు స్వయం ప్రకాశకుడు. పంచమలములు లేని వాడు. సజాతీయ విజాతీయ స్వగత భేదములు లేనివాడు. తనకు రెండవ వస్తువు లేనివాడు. సముద్రమునందు పుట్టిన అలలు నురుగు మొదలైనవి ఆ సముద్రము కంటెను వేరైన పదార్థములుగా లేనట్లున్నూ ఆ సముద్రమే అలలు నురుగులుగా తోచినట్లును నారాయణుడే సర్వముగా తోచుచూ తనకు రెండవ వస్తువు లేక తానొక్కడే సర్వముగా నున్నాడని యెవడెరుగుచున్నాడో ఆ పరబ్రహ్మమే అగువాడు ముక్తుడగును. అట్టి నారాయణ పరబ్రహ్మకు నేను నమస్కరించుచున్నాను.

14 వ ప్రార్థన

మొదట (ఓం) అను ప్రణవమున్నూ తరువాత (నమో) అనెడి రెండక్షరములున్నూ అటుతరువాత (నారాయణాయ) అనెడి అయిదక్షరములు గూడి నారాయణ అష్టాక్షరీ మంత్రమగుచున్నది. యీ మహా మంత్రమును యెవడు ప్రసిద్ధముగా జపించుచున్నాడో వాడు పూర్ణాయువును పొంది ప్రజాపతిత్వమును బొందుచున్నాడు. గోవులు పెక్కులు గలవాడగుచున్నాడు. మరియు జనన మరణములులేని బ్రహ్మైక్యమును పొందుచున్నాడు. అట్టి నారాయణ పరబ్రహ్మమునకు నేను నమస్కరించుచున్నాను.

పద్యములు

కం॥ నీ పాదకమల సేవయు
నీ పాదార్చకులతోడి నెయ్యంబును; నితాం
తాపారభూతదయయును
దాపసమందార, నాకు దయసేయఁగదే !

(భాగవతము)

పద్యపంచకము

ఆ॥వె॥ ఫలమొ, మధురసంబో, పత్రమో, పుష్పమో
కొనుచు భక్తినిన్ను, గొలుచువారి
వశుఁడవౌదువేని; పరమాత్మ ! వరద ! యీ
తులసిదళము నిన్నుఁ । దూచుఁగాక !

ఆ॥వె॥ జన్మభూమికంటె । జననీజనక సతీ
సుతహితాళికంటె । సురశరణ్య ।
నంచితముగ బ్రాణ । పంచకమునకంటె
నిన్నె నమ్మియుంటి । నీరజాక్ష ॥

ఆ॥వె॥ చావు నిక్కువంబు । సకలజీవులకును
చావుపేరు దలఁచి । జంకనేల
మరణమెన్నఁడైన । మనకెందుఁ దప్పదు
మనకురక్ష రామ మంత్రమొకటె ॥

గీ॥ గురునిపాదములే నమ్మి । కొంటినేని
వృద్ధులను భక్తితోడఁ బూ । జించెదేని

దాశరథి నెల్ల రీతులఁ | దలఁతు నేని
భయము కల్గెడి యాపదల్ | బాయుఁగాక

ఆ॥వె॥ మాటిమాటికి పుట్టుట | మఱలమఱల
చావుఁగాంచుట, ఘోరసం | సారసాగ
రమునఁబడి మునుగుట నాకు | బ్రాప్తమయ్యె
నిట్టిదుఃఖంబుఁ దొలఁగింప | వే మురారి.

15 వ ప్రార్థన

జీవసాక్షి యగుచూ ప్రత్యగాత్మ స్వరూపుమైన వాడును నిత్యానంద స్వరూపుండును నైన పరబ్రహ్మమే ఓంకార స్వరూప మాయెను. అ+ఉ+మ అను మూడక్షరములు ఓం అని ఏకాక్షర మగుచున్నది.

అ" అనగా బ్రహ్మ "ఉ" అనగా విష్ణువు "మ" అనగా రుద్రుడు ఈ త్రిమూర్తులు గూడియే "ఓం" అనెడి ప్రణవమగుచున్నది, అట్టి త్రిమూర్తి స్వరూపమగు ఓంకార పరబ్రహ్మమే నారాయణుడయ్యెను. కాబట్టి ఇట్టిఓంకారమును జపించువాడు జననమరణములు లేని మోక్షమును పొందును. మరియు ఈ ప్రణవాక్షరముతో గూడిన నారాయణమనుమంత్ర మును ఎవరు జపించుచున్నారో వారు పరబ్రహ్మస్థానమును జేర గలరు. ఆ నారాయణపరబ్రహ్మము ఈహృదయపద్మమునందు జ్ఞానానందముగా మెరుపుతీగవలె ఆపోజ్యోతి స్వరూపముగా నున్నది. ఆపరబ్రహ్మమే దేవకీపుత్రుడగు కృష్ణమూర్తిస్వరూ పముగానున్నది. ఆపరబ్రహ్మమే సకలజీవజంతువుల యందు జీవ స్వరూపముగా నుండెను. ఆపరంజ్యోతి స్వరూపమగు నారా

యణ పరబ్రహ్మము తనకు వేఱొక కారణములేక సర్వమునకు తానే కారణమైనదిగా నుండెను. త్రిమూర్తి స్వరూపమగు ఆ నారాయణమే ఓంకారస్వరూపమాయెను అట్టి ఓంకార స్వరూపుడయిన నారాయణ పరబ్రహ్మకు నమస్కరించుచున్నాను. నమస్తే, నమస్తే, నమస్తే, నమోనమః॥

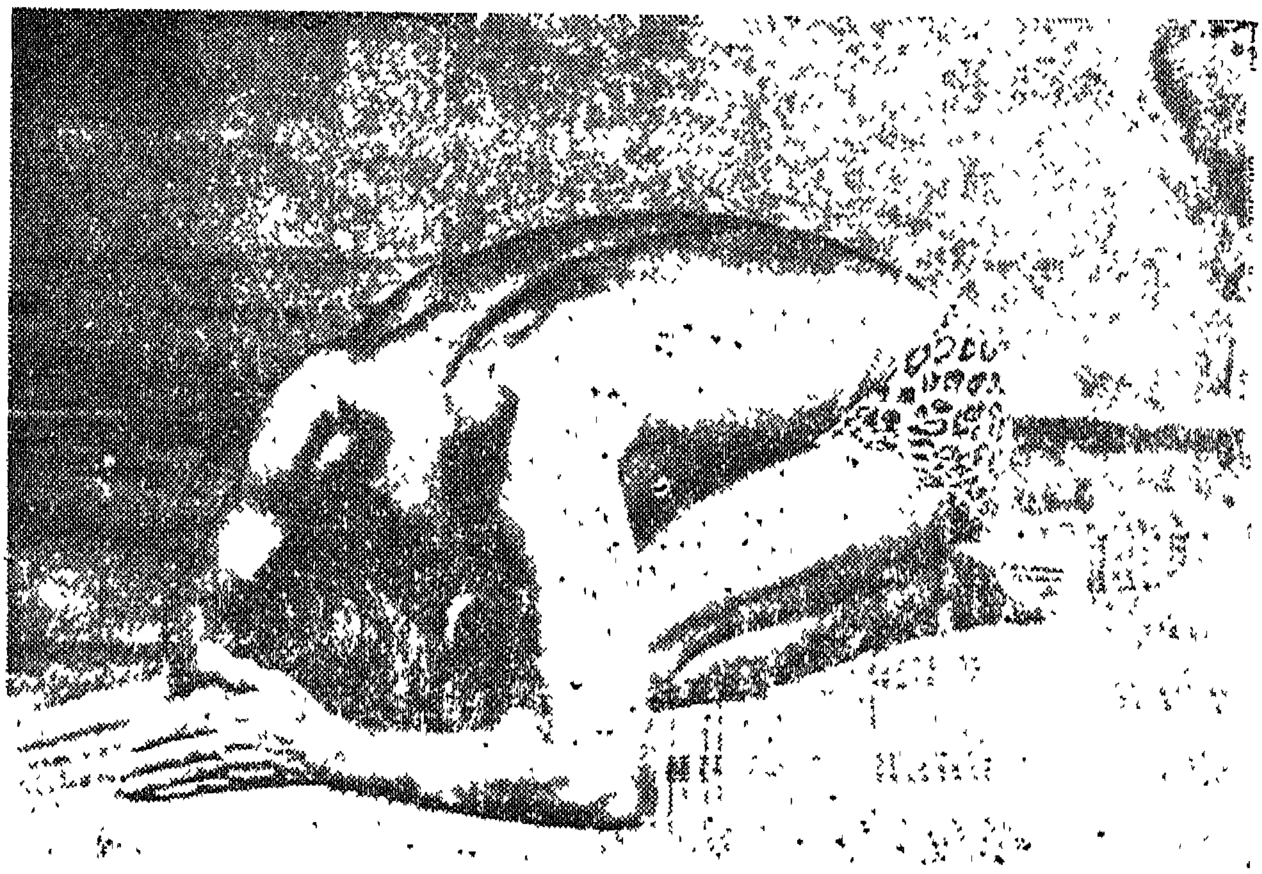
మరా:- (10 టు 15 ప్రార్థనలు నారాయణోపనిషత్తు అయి యున్నది.) ప్రాతఃకాలమున పఠించువారలకు రాత్రి చేసిన పాపములు నశించును. సాయంకాలము చేయు వారికి పగలు చేసిన పాపములునశించును. సాయం కాలము ప్రాతఃకాలము రెండు వేళ్ళలందు చేసిన వారు పాపము లేనివారగుచున్నారు. మధ్యాహ్న కాలమునందు సూర్యునికి యెదురుగానుండి సూర్య మండలము జూచి ధ్యానించువారికి పంచ మహా పాతకములు నశించును. సర్వపాపములు నశించును. ఈ నారాయణోపనిషత్తు ప్రార్థనలు మాత్రము పఠించినయెడల నాల్గువేదములు పఠించినంత ఫలము గలదు. మరి మరియు బఠించువారు నిత్యమంగళ స్వరూపుడయిన నారాయణ పరబ్రహ్మమందు అభేదైక్యమును బొందుచున్నారు వారికి జన్మసాఫల్యము గలదు. 10 టు 15 ప్రార్థనలకు సరిఅయిన శ్లోకములు (నవగ్రహ జపమందు గలవు ప్రార్దనలకు సరిఅయిన శ్లోకములు సహితం పఠించవచ్చును. శ్లోకములు పఠించలేనివారు కనీసము ప్రార్థనలు అయినను చేసి ముక్తిని పొందుటకు సోపానములుగా ప్రార్థనలు ఉపయోగించుకొని గమ్యస్థానముజేర (ప్రార్థన) ప్రార్థ

నలు చేయువారు నిష్కల్మషమయిన హృదయము గలవారయి యుండి, సత్ప్రవర్తనాపరులైన వారికి చేసినతప్పిదములు భగవంతునితో వచనములద్వారా మనవిచేసుకొని చేసిన తప్పుదములకు పశ్చాత్తాపబడి అట్టి తప్పిదములు తిరిగి జీవితములో చేయకుండునట్లు సంకల్పించుకున్నవారి పాపములు పశ్చాత్తాపమువల్ల భగవన్నామ స్మరణవల్ల పటాపంచలై పోవును అని గ్రహించగోరెదను.

అర్థ సాష్టాంగ నమస్కారాసనము



5, 6, పటములు



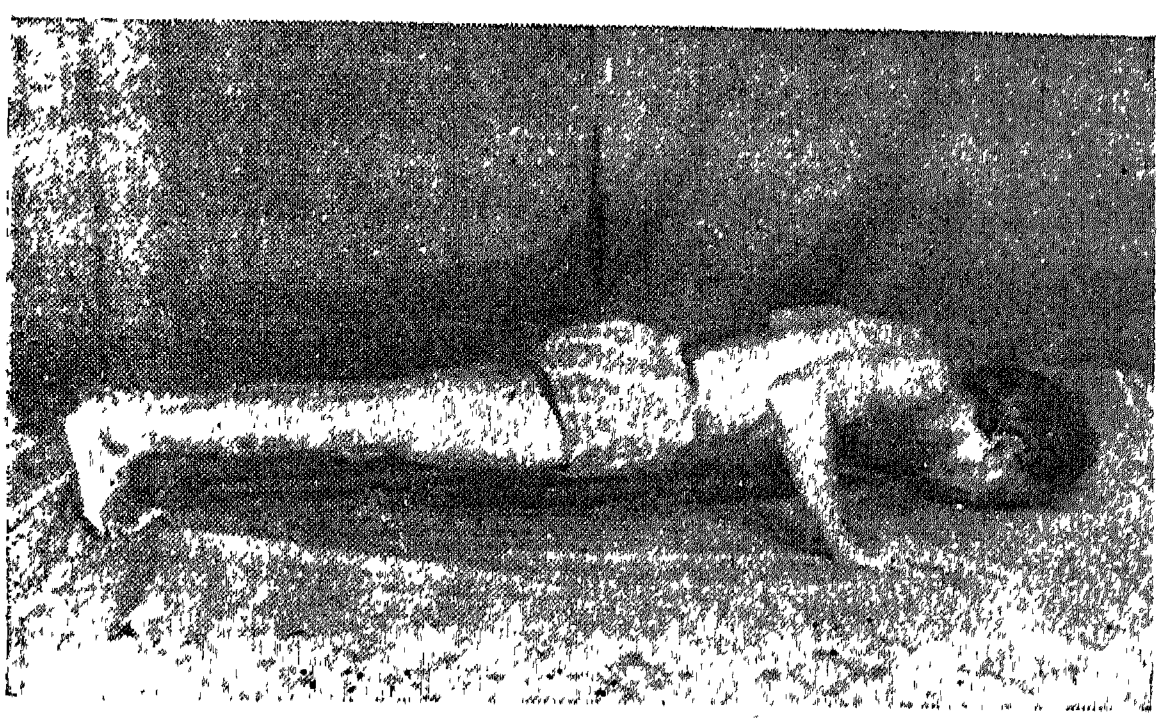
6 వ పటము

(ఇది స్త్రీలకు ఎక్కువ ఉపయోగకారి)

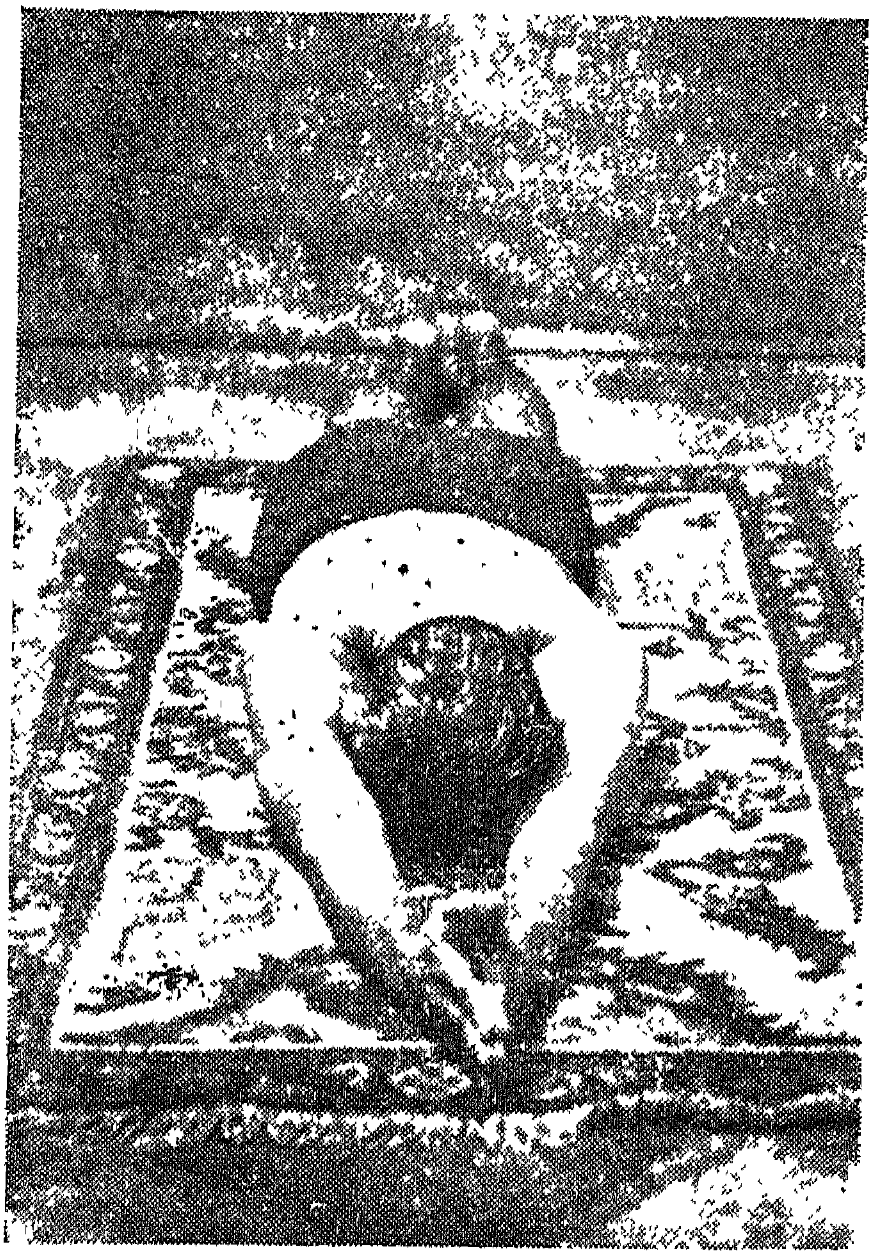
5 వ పటముఅర్ద సాష్టాంగ నమస్కారాసనమువలె రెండు చేతులుతో నమస్కారం తలమీద వుంచుకొని "ఓం" అని గాలిపీల్చి "నమః" అని 6 వ పటంలోవలె నమస్కారముతో సహా వంగి మోకాళ్ళకు నేలకు మొఖం ఆనించి తిరిగి "ఓం" అని గాలి పీల్చుచూ 5 వ పటంలోవలె యథాస్థానమునకు రావలెను. యీ విధముగా ముందుకు వంగునపుడు నమః అని గాలి విడుచుచూ తిరిగి యథాస్తానమునకు ఓం అని గాలి పీల్చుచూ 12 సార్లు చేయవలెను స్త్రీలు ఎదుట లక్ష్మి పటంగాని, సరస్వతిపటంగాని లేక తులసికోటగాని పెట్టుకొని 12 లగాయితు పయివిధముగా 50 వరకు పెంచవచ్చును. స్త్రీలకు దైవభక్తి కుదురును వంగుటవలన లేచుటవలన

పూరక రేచకములు ఏర్పడి ప్రాణాయామము చేసిన ఫలితములు పొందెదరు. స్త్రీలకు పొత్తికడుపు సంబంధమయిన సర్వరోగములు యీ ఒక్క ఆసనమువల్ల నివారణమగును. తలపోటు, పార్శ్వపునొప్పి, గుండెబలహీనత నివారణమగును. ముట్టు కుట్టునొప్పి, కుసుమవ్యాధి, అతిమూత్రవ్యాధి, బహిష్టు తక్కువ యగుట, ఎక్కువయగుట, అసలేకాకపోవుట నివారణమయి మంచి సంతానవంతులయ్యెదరు. పొట్టలావు తగ్గును. నడుమునొప్పులు హరించును. మలబద్ధకము పోవును. ఇది స్త్రీలు విధిగా నిదురమంచంమీదనే చేసినవారికి ఎక్కువ ఫలితములు స్వల్పకాలమందే కాన్పించును. పురుషులు మూడు మార్లు చేసిన చాలును. వారికి ప్రత్యేకం వజ్రాసనం తరువాత రానున్నదిగాన యిది ప్రత్యేకం స్త్రీలే 50 మార్లువరకు చేసి ఫలితములు పొందవచ్చును.

సాష్టాంగ నమస్కారాసనము



7, 8, పటములు



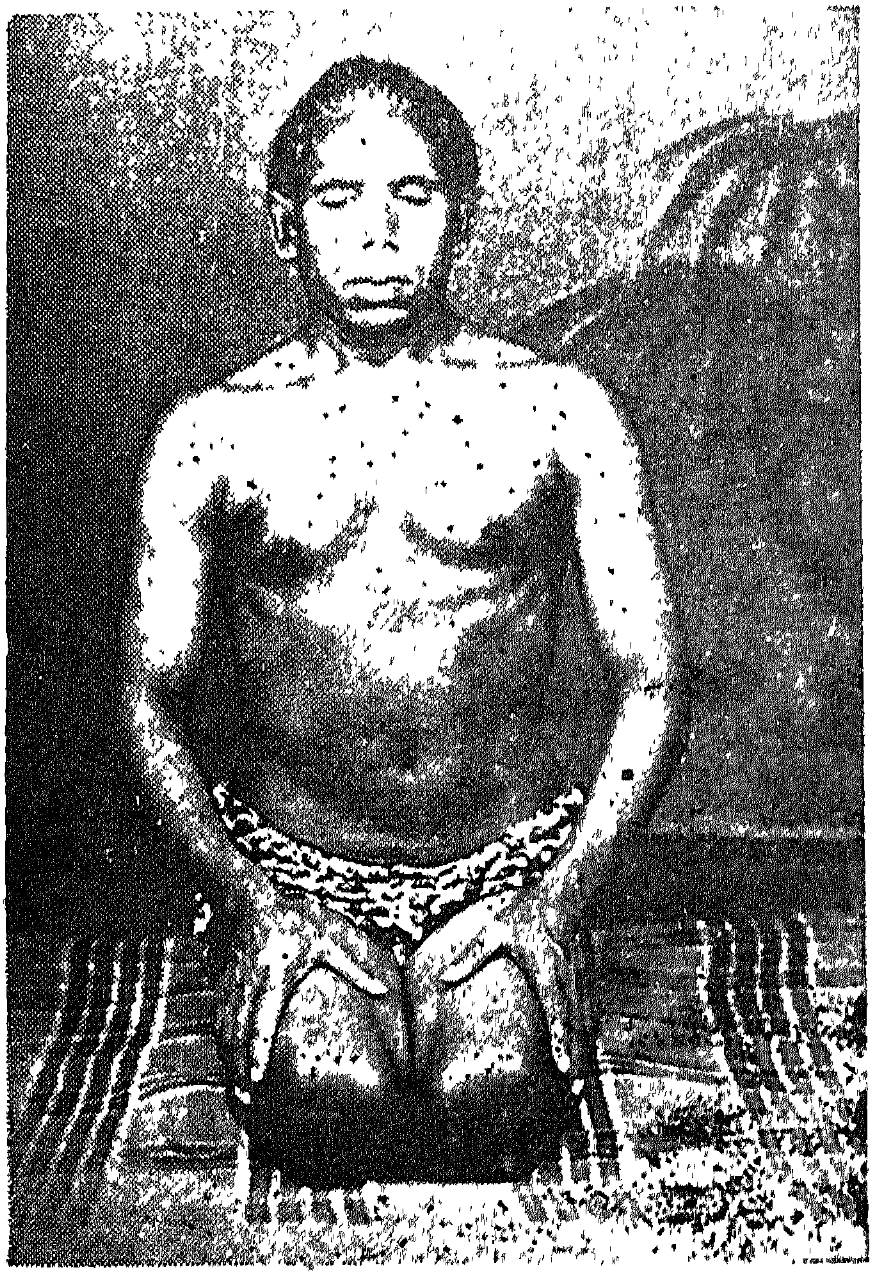
8 వ పటము

7 వ పటం సాష్టాంగ నమస్కారాసనంవలె రెండు చేతులమీాద వుండి 8 వ పటంలోవలె అన్ని అంగములుతోను నమస్కారము చేయుచూ బోర్ల పండుకొని యిష్టాదేవతను స్మరించుచూ జపించుచూ పరుండియే మూాడుసార్లు గాలి పీల్చుకొని విడిచినమీాదట ఏ స్తితిలో పరుంటివో అదే స్తితిలో ఆసనములద్వారానే తిరిగిలేచి 1 వ పటములోవలే యధా స్థానమునకు రావలెను.

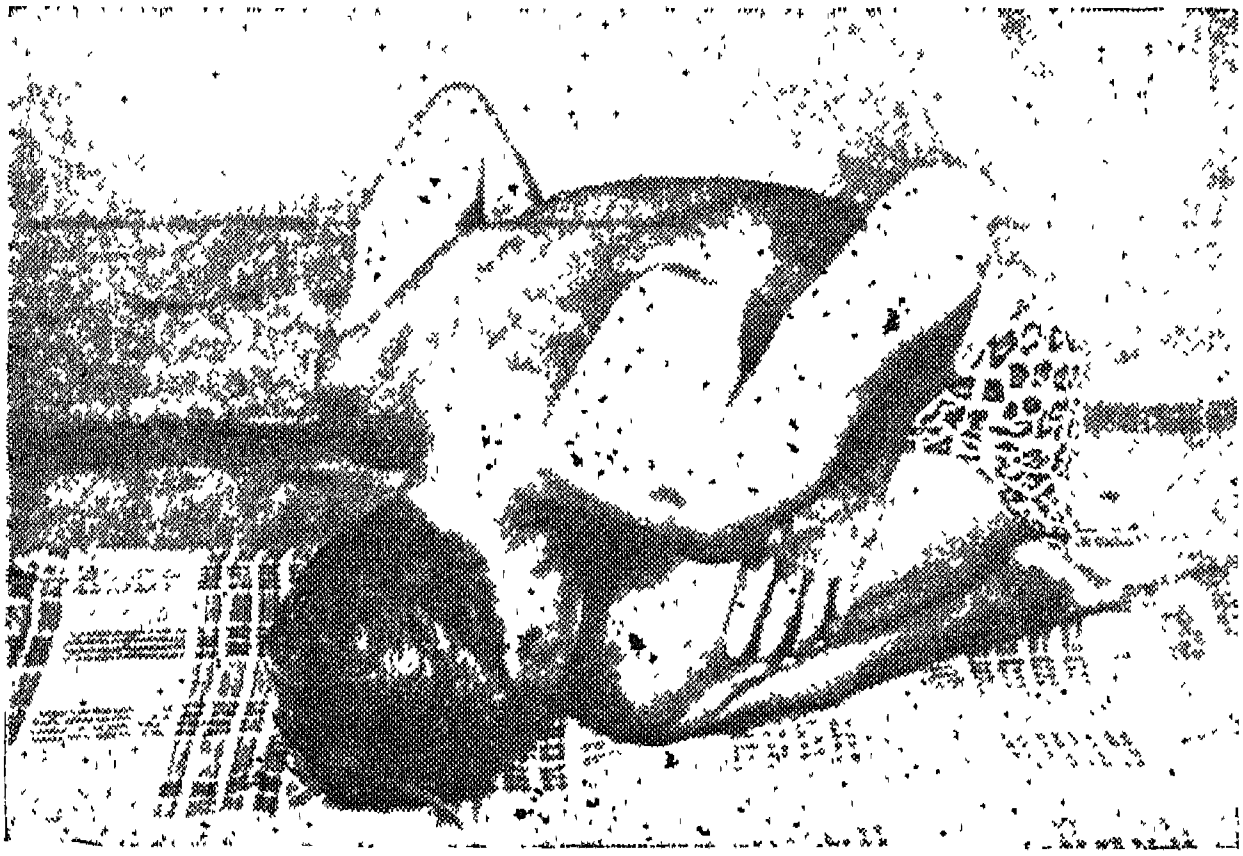
ఫలితములు

భగవంతుని దయకు పాత్రులగుటకు శరణాగతులగుటకు సాష్టాంగ నమస్కారాసనము చేయవలెను.

వజ్రాసనము



9, 10, పటములు



10 వ పటం

9 వ పటం వజ్రాసనమువలె మోకాళ్ళమీదను పాదముల మీదను కూర్చొని రెండుచేతులు రెండు తొడలమీద వుంచి, కండ్లు మూసుకొనిగాలి, ఓం అని పీల్చి నమః అని గాలి విడుచుచూ

10 వ పటంలోవలె వంగి మొఖం నేలకు మోకాళ్ళకు ఆనించి తిరిగి ఓం అని గాలిపీల్చుచూ లేస్తూ నమః అని విడుచుచూ వంగుచూ 12 తో ప్రారంభించి 50 వరకు చేసిన మీదట వజ్రాసనములోనే యీశ్వరప్రార్థన. ఈ క్రింది విధముగా చేయవలెను.

ఈశ్వర ప్రార్ధన

ఈశ్వరా! జగద్రక్షకా! మానవులు నిన్ననేకపేర్లతో బిలుచుచున్నారు. ఏ నామములో నే రూపముతో నిన్ను బూజించినను నీకు నిజముగా రూపము లేకున్నను నా రూపముతో నీభక్తుల నానందింప జేసెదవు. నీవు ఓంకార స్వరూపుడవు. ఓం ఓం ఓం ఓంకారమే నీనిజమయిన నామము సర్వజీవుల యడలను నీవేయున్నావు. సర్వవ్యాపివి నీయాజ్ఞచే జగత్తంతయు నణుమాత్రమైన బొరపాటులేక నడుచుచున్నది. పంచభూతములు తమ పనిజేయుచున్నవి. బ్రహ్మవునీవు, విష్ణువునీవు, శివుడవునీవు, నీవాద్యంతము లేనివాడవు భక్తితో బిలిచినవారికి పలికి వారికోర్కెలు తీర్చువాడవు. నేత్రములు లేకనే చూడగలవు. శ్రోత్రములు లేకనే వినగలవు. హస్తములు లేకనే పనిచేయగలవు. పాదములులేకనే నడువగలవు. భగవంతుడవు సృష్టి స్థితిలయములకు కారకుడవు. స్వేచ్ఛా విహారివి. ఆత్మస్వరూపుడవు. నీయొక్క జ్ఞానమును నాకు ప్రసాదింపుము. నీ స్వభావము నాకింకను జక్కగా దెలియకున్నది. నీ మహామహిమను విశదపర్చుటకు భక్తితో నిన్నర్ధించుచున్నాను. సర్వమునకు నీవే యాధారభూతుడవు. నీవు దారి జూపించినగాని యెటు బోవుటకును దెలియరాకున్నది. నా సందేహములను నీవుదప్ప నింకెవ్వరును దీర్పజాలరు. నేను నీవాడను నాకు ధైర్యగుణమును ప్రశాదింపుము నీయందు నాకుగల భక్తిప్రేమలను వృద్ధిచేయుము. ఎల్లకాలములయందు నామనస్సు నీయందు లీనమగునట్లు నన్ను కనికరింపుము. చిత్తైకాగ్రత నాకు త్వరలోగూర్చి నీయందు

జేర్చికొనుము. నన్ను నీవానినిగా జేసికొనుము. నమస్తే నమస్తే. నమస్తే. ఓం నమోనమః।

(ఈశ్వర రత్నావళి)

పద్యములు

1. శ్రీ కళ్యాణమయ స్వరూపవిభవా
చింత్యప్రభావాన్వితా ।
లోకాలోకనియామకా పశుపతే లోకేశ సంసేవితా
ప్రాకారిప్రముఖా మహేంద్రవినుతా భక్తవ్రజచింతామణీ
నీకై వందనమేనొనర్తు నిదుగో నిత్యంబు విశ్వేశ్వరా !

2. జననంబొందినదాది నేటివరకున్ సర్వేశ నిన్నెపుడున్
మనమందైన స్మరించి నేనెరుగనో మాన్యాత్మ నెట్లోమెదో
చనుచుండెన్ దినముల్ నెలల్ ఋతువుల్ సంవత్సరములున్
వడిన్
కనులన్ విచ్చి మహాత్మ నీ దుకృపనిన్ గనుగొంటి
విశ్వేశ్వరా !

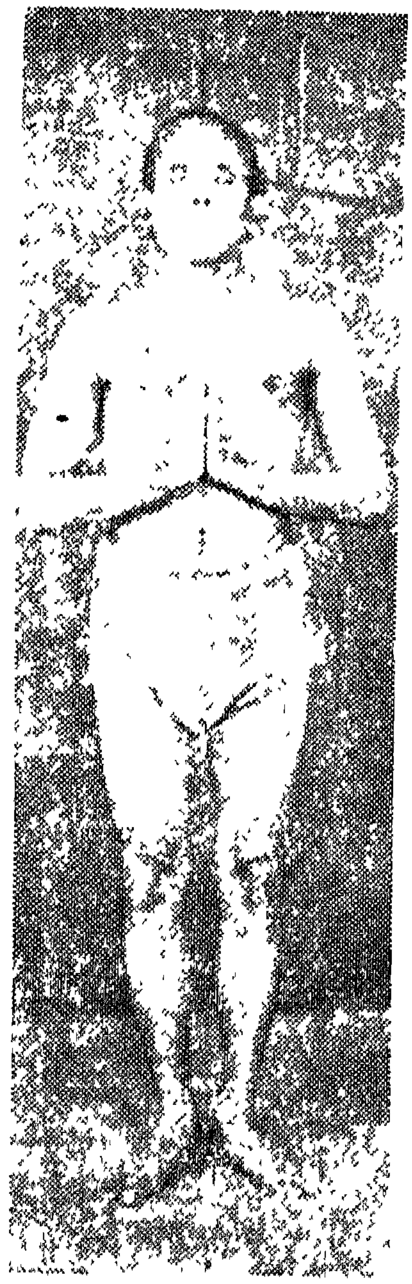
3. ప్రబలికఫంబు కంఠమున బాధలుపెట్టెడి వేళ చూపరుల్
దబదబ బైటపెట్టుడు నిక కార్యములేదను వేళ కింకరుల్
గబగబ ప్రాణవాయువులు లాగెడివేళల నాలుబిడ్డలు
బంధువులు లబలబలాడెడి వేళలున్ తలంప గశక్యమే
శంభో నీ నామమున్.

ఫలితములు

ధ్యానము వలన ఈశ్వర భక్తియును వజ్రాసనము వంగి లేచుటవలన, స్త్రీలకు అర్ధ సాష్టాంగ నమస్కారములో స్త్రీల పొత్తికడుపు సంబంధ మయిన రోగము అందులో ఎట్లు నివారణ యగునో పురుషులకు వజ్రాసనములో అట్లే పొత్తి కడుపుకు సంబంధమయిన సర్వవ్యాధులు అనగా వాయు నొప్పులు వాత నొప్పులు హరించును. అతిమూత్ర వ్యాధి నివారణమగును. మలబద్ధము హరించును. కొవ్వు హరించి పొట్టలావు తగ్గించును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. నడుము నొప్పులు హరించును యిందులోను ఒక రకమయిన ప్రాణా యామము జరుగును గనుక ప్రాణాయామ ఫలితము లన్నియు పొందవచ్చును.

(11 లగాయితు 22 పటముల 12 ఆసనములు.)

సూర్యనమస్కారము



11 వ పటము. (ఉద్ధిత ప్రార్థనాసనము)

ఉత్థిత ప్రార్థనాసనమువలె త్రికరణ శుద్ధితో నిలుచుని ప్రాణాయామము చేసిన మీదట సూర్యుని యీ క్రింది శ్లోకములతో ప్రార్థించ వలెను.

శ్లో॥ జపాకుసుమ సంకాశం
కాశ్యపేయం మహాద్యుతిం

తమోరిం సర్వపాపఘ్నం
ప్రణతో స్మి దివాకరమ్.

శ్లో॥ బ్రహ్మ స్వరూప ముదయే
మధ్యాహ్నేతు మహేశ్వరం
సాయం ధ్యాయేత్ సదావిష్ణుం
త్రిమూర్తించ దివాకరమ్.

శ్లో॥ సర్వదుఃఖోప శాంతాయ
సర్వపాప హరాయచ
సర్వవ్యాధి వినాశాయ
భాస్కరాయ నమోనమః.

అని ప్రార్థించి "ఓం" అను ప్రణవమును 12 సార్లు దీర్ఘ స్వరముతో ఏకనాదముగా ఉచ్చరించి అటుపిమ్మట సూర్యుని యీ దిగువ ద్వాదశ నామములతో స్తోత్రము చేయవలెను.

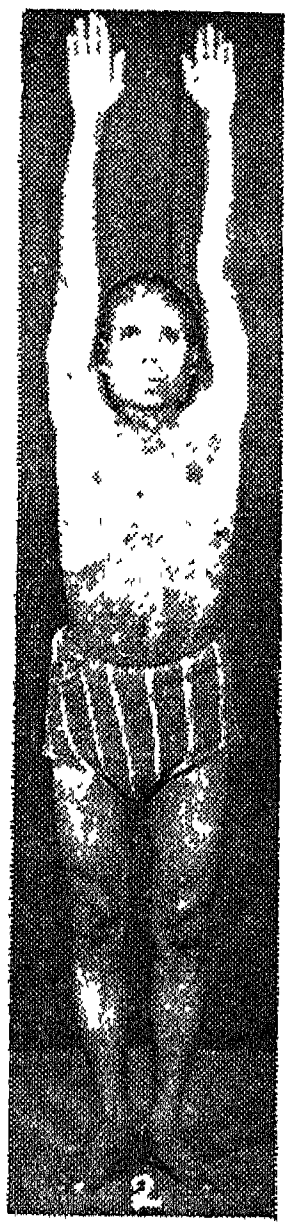
1. ఓం హ్రాం మిత్రాయనమః.
2. ఓం హ్రీం రవయే నమః.
3. ఓం హ్రూం సూర్యాయ నమః.
4. ఓం హ్రైం భానవేనమః.
5. ఓం హ్రౌం ఖగాయనమః.
6. ఓం హ్రః పూష్ణే నమః.
7. ఓం హ్రాం హిరణ్యగర్భాయనమః.
8. ఓం హ్రీం మరీచయే నమః.
9. ఓం హ్రూం ఆదిత్యాయ నమః.

10. ఓం హ్రైం పవిత్రే నమః.

11. ఓం హ్రాం అర్కాయనమః.

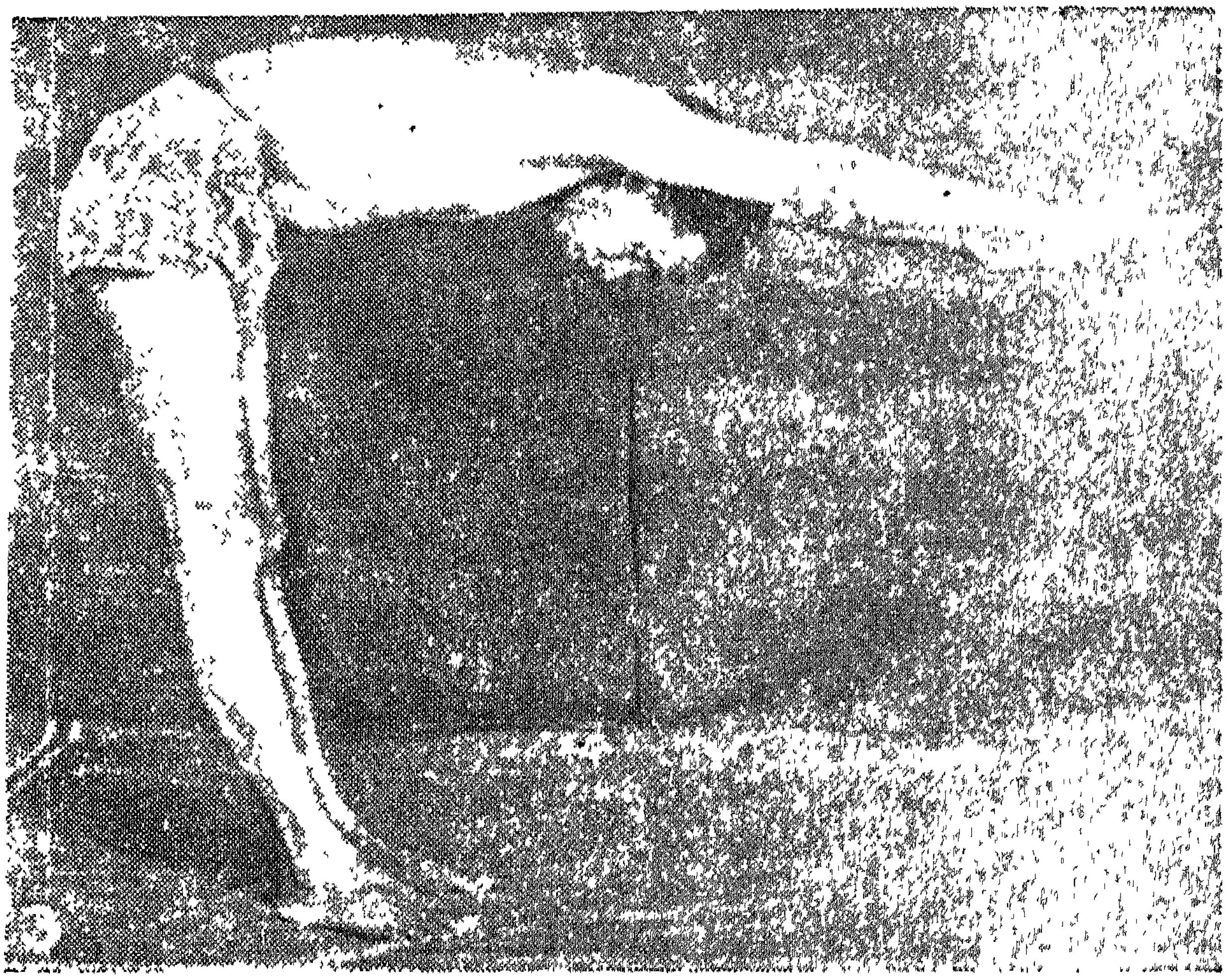
12. ఓం హ్రః భాస్కరాయనమః.

అటు పిమ్మట తిరిగి "ఓం" అను ప్రణవమును ముమ్మారు ఏకనాదముతో ఉచ్చరించ వలెను.



12 వ పటము (తాడాసనము)

తాడాసనము వలె గాలిని నెమ్మదిగను శబ్దము లేకుండ గను ఓం అను ప్రణవముతో పూరించి రెండుచేతులు ఎత్త వలెను.



13 వ పటము. (అర్ధతాడాసనము)

అర్ధతాడాసనమువలె 12 వ పటములో పూరించిన గాలిని కుంభించియే సగమునకు వంగవలెను.



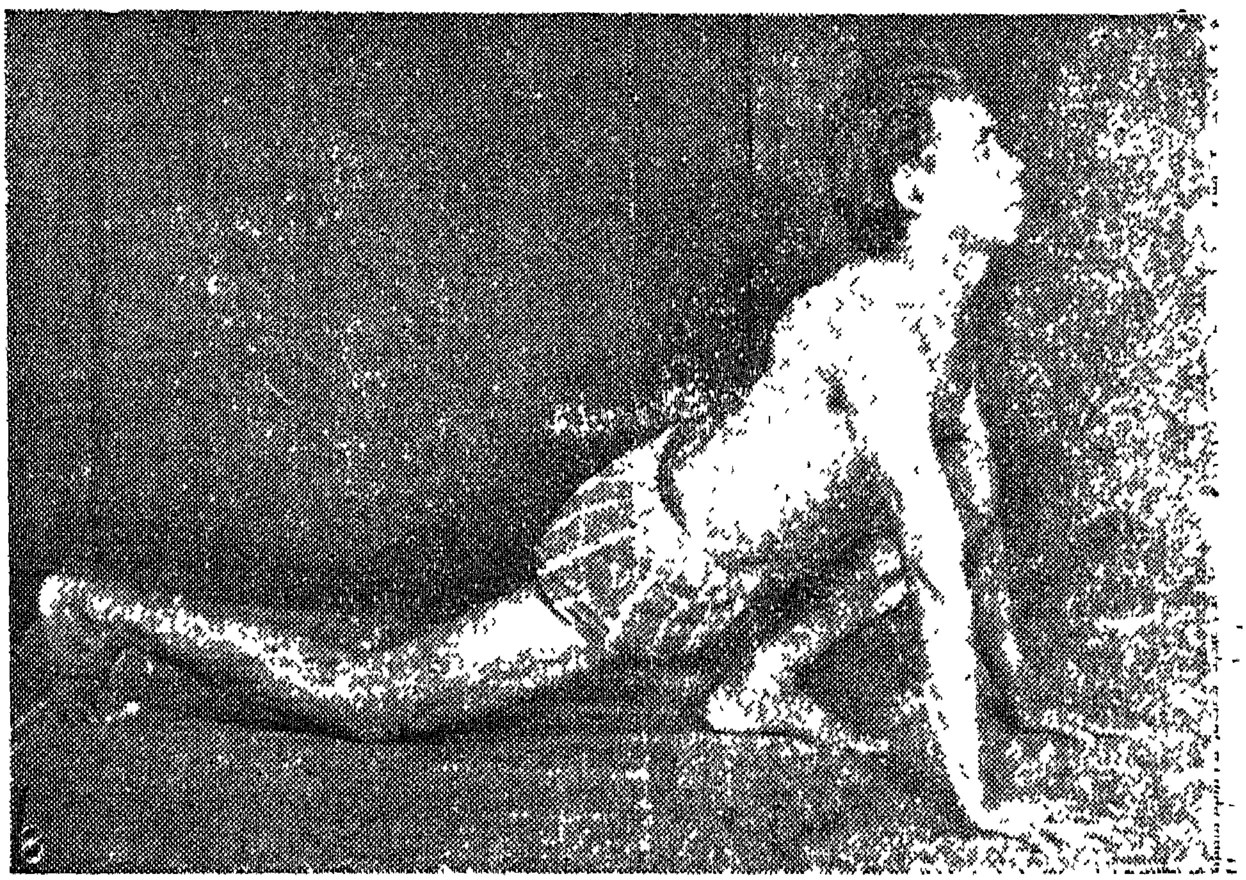
14 వ పటము. (ఉత్థితజాను శీర్షాసనము)

ఉత్థితజాను శీర్షాసనమువలె 13 వ పటంలో కుంభించిన గాలిని మానసికముగా నమః యనుచు విడుచుచు కాళ్లు నిటారుగా ఉంచి వెనుక చేతులతో పట్టుకొని ముఖం మోకాళ్ళకు ఆనించవలెను.



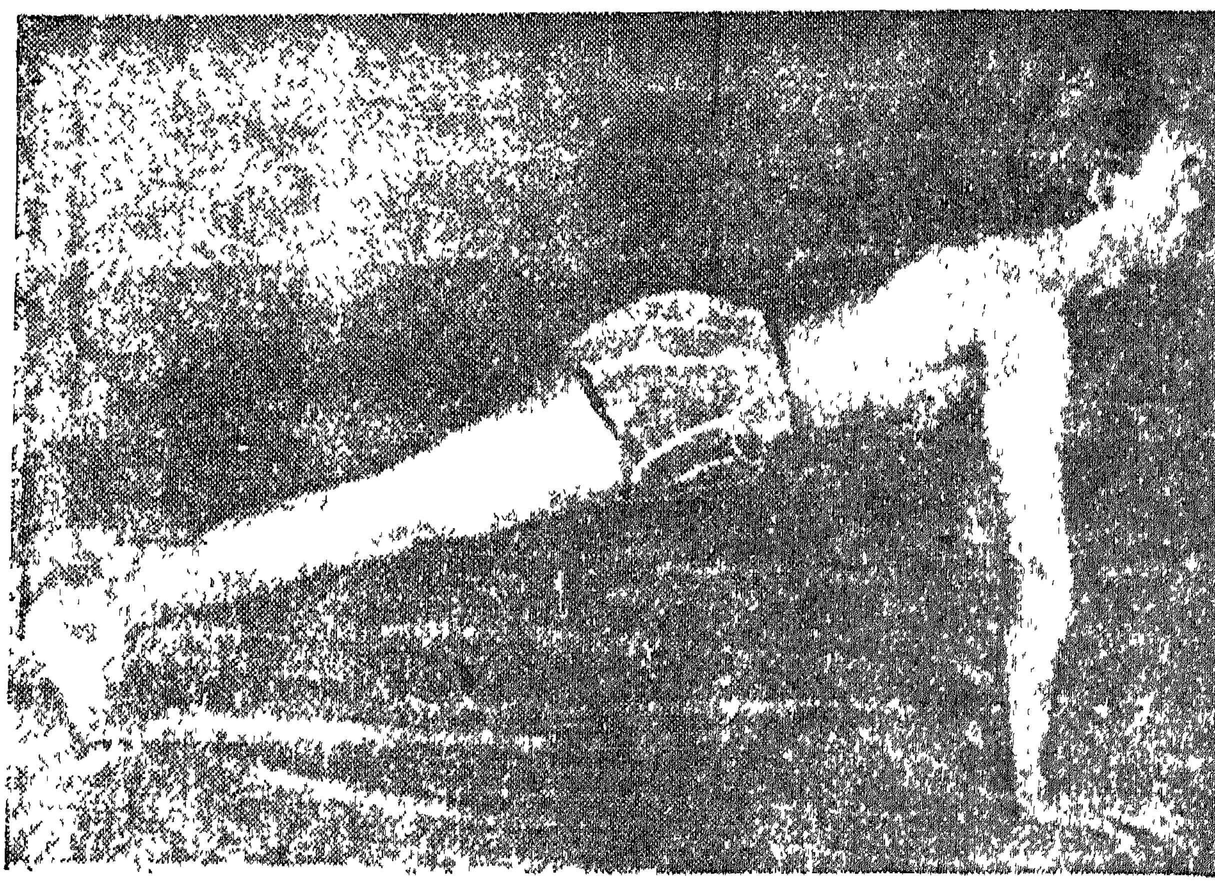
15 వ పటము. (వజ్రాసనము)

వజ్రాసనమువలె మోకాళ్ళు కల్పి రెండు చేతులు మోకాళ్ళమీద పెట్టుకొని గాలిని పూరించవలెను



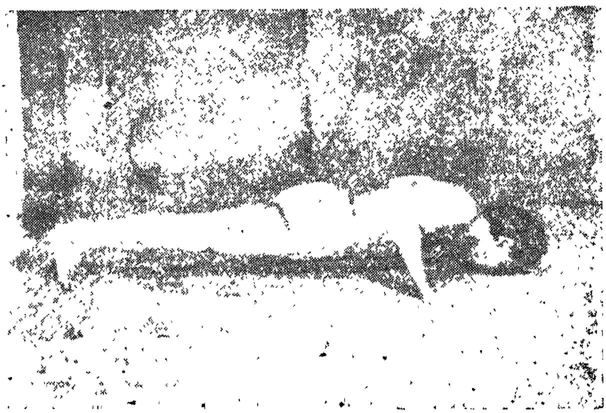
16 వ పటము. (వామపాదకుంచిత భుజంగాసనము)

వామపాదకుంచిత భుజంగాసనమువలె 15 వ పటములో పూరించిన గాలి కుంభించి ఉంచియే ముందు కుడికాలును జాపవలెను.



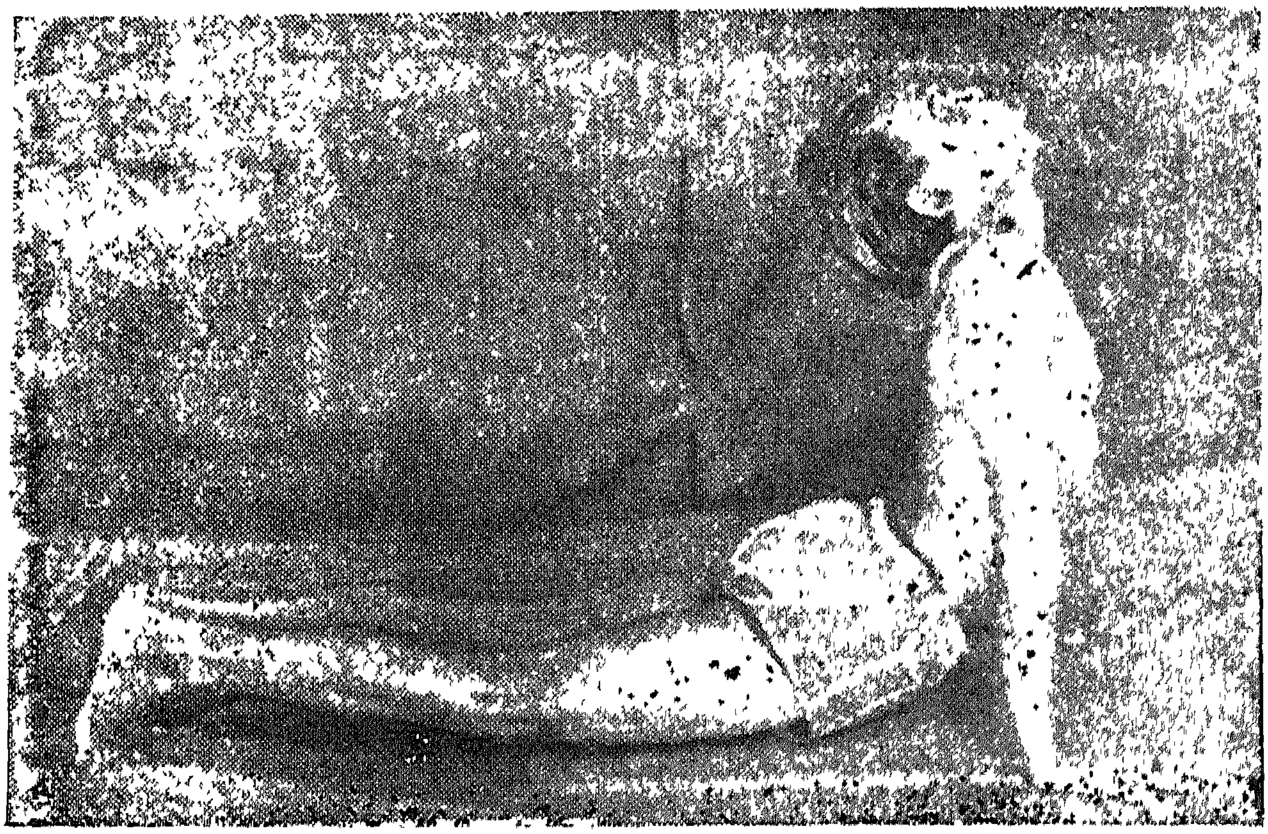
17 పటము. (దండాసనము)

దండాసనమువలె 16 వ పటములో జూపిన కుడి కాలితోపాటు రెండవకాలు కూడా గాలిని కుంభించి వుంచియే చాపి దండమువలె నుంచవలెను.



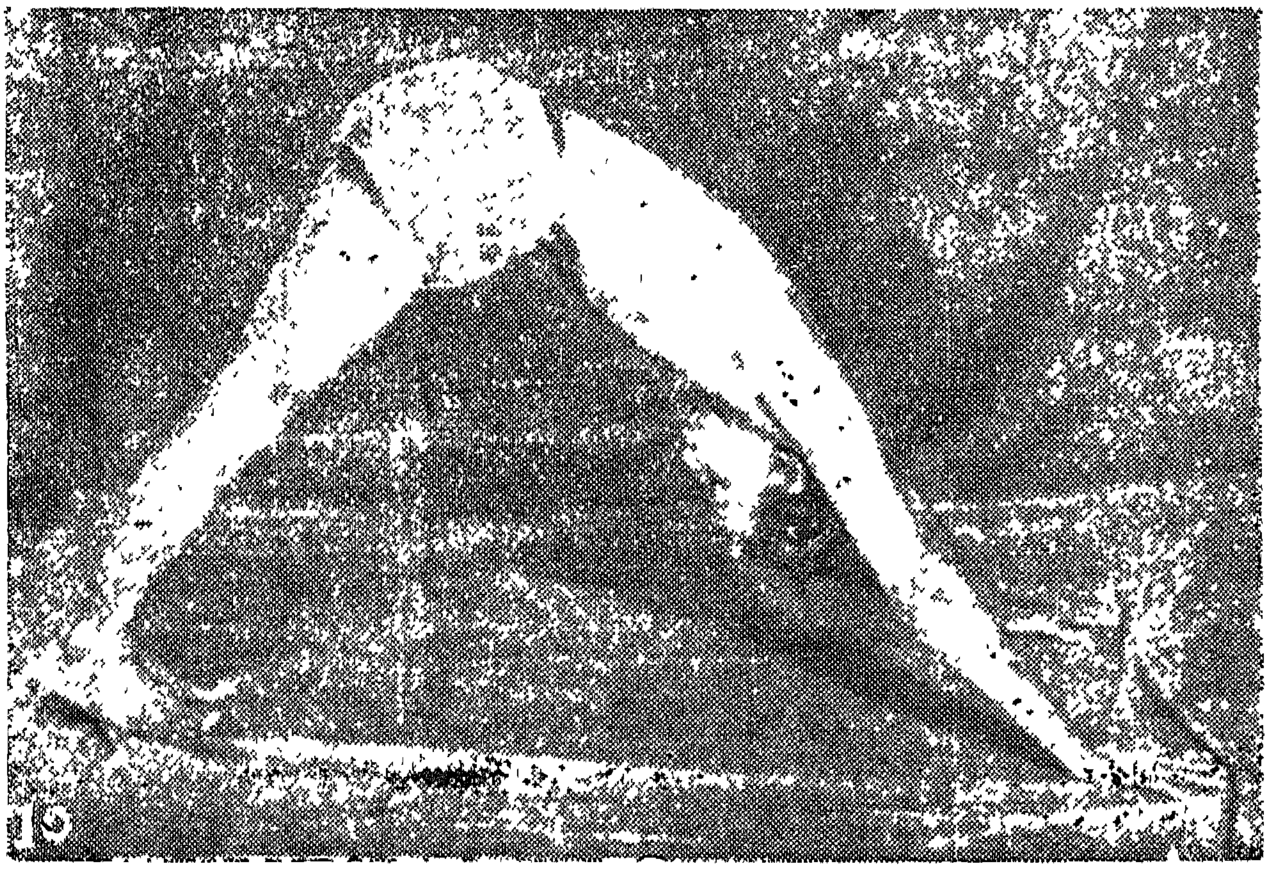
18 వ పటము. (సాష్టాంగ నమస్కారాసనము)

సాష్టాంగనమస్కారాసనమువలె 17 వ పటములో నుంచిగాలిని రేచకము చేయుచు చేతులమీద దిగి ముఖం నేలకు ఆనించవలెను.



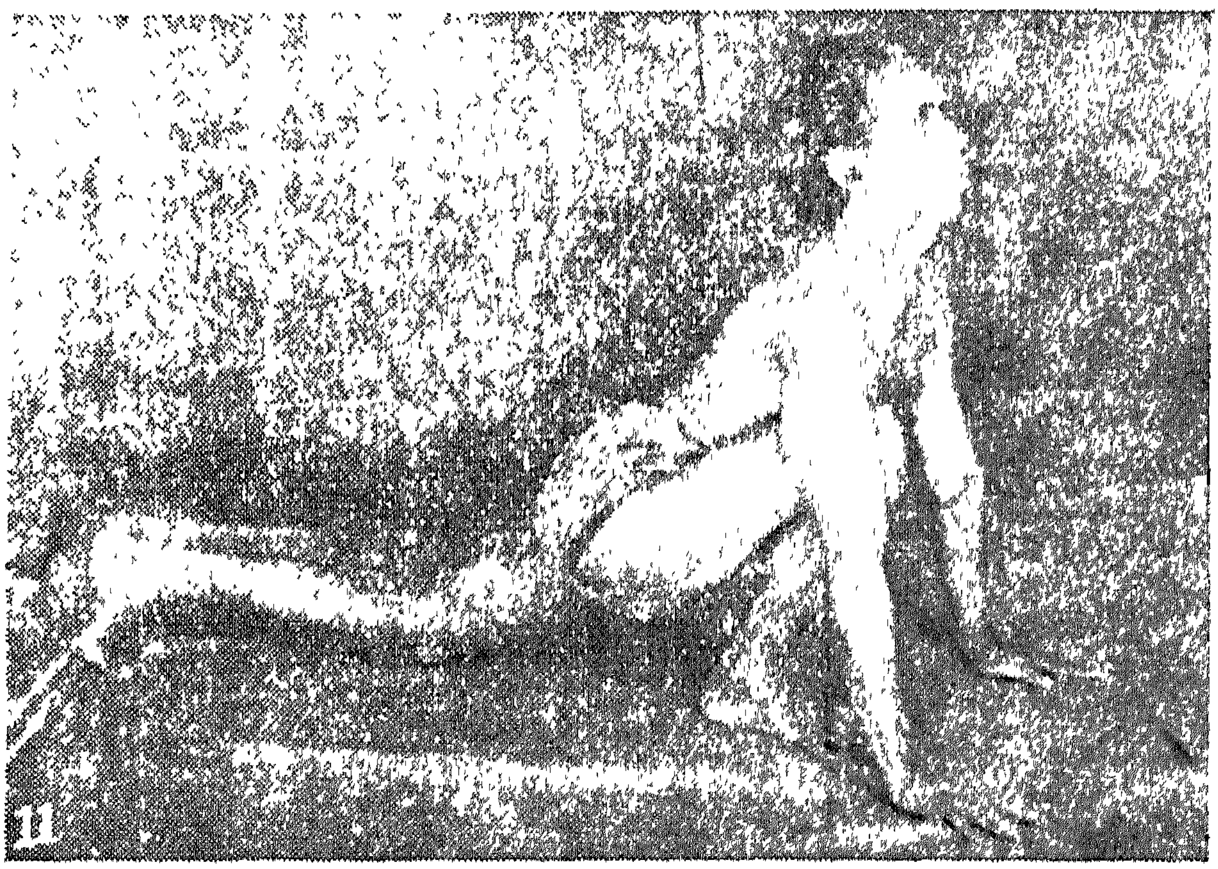
19 పటము. (భుజంగాసనము)

భుజంగాసనమువలె 17 వ పటములోనుండి గాలిని పూరించుచు చేతులమీద పైకి ఆకాశంవంక చూడవలెను.



20 వ పటము. (నాభిదర్శన అర్ధచక్రాసనము)

నాభి దర్శన అర్ధచక్రాసనమువలె గాలిని రేచకము చేయుచు బొడ్డును చూడవలెను.



21 వ పటము

దక్షిణ పాదకుంచిత భుజంగాసనము: వలె గాలిని పూరించి కుడికాలు ముందుకు తీసుకొని రావలెను.



22 వ పటము

పాదహస్తాసనమువలె 21 వ పటములో నుంచి రెండవ కాలు కూడా లాక్కొని గాలిని కుంభించి కొంచెము సేపు రేచకము చేయుచూ తిరిగి మోకాళ్ళు ముద్దు పెట్టుకొని గాలిని పూరించుచూ యథాస్థానములోకి అనగా 1 వ పటము లోకి నమస్కారం పెట్టుచూ రావలెను.

11 లగాయితు 22 పటములు అనగా 12 ఆసనములు ఒక సూర్యనమస్కారమయి యున్నది.

సూర్యనమస్కారమందు ముఖ్యముగా గమనించ వలసిన విషయములు పూరక రేచకములు చేయునపుడు ఎట్టి

శబ్దమును రాగూడదు. త్వరత్వరగా పూరక రేచకములు చేయకూడదు. రోజుకు 12 సూర్యనమస్కారములు విధిగా చేయవలెను. ఇవి బాలురు బాలికలు స్త్రీలు పురుషులు యవ్వనవంతులు వృద్ధులు వయోవృద్ధులు కూడా చేసి వాటి ఫలితములు పొందవచ్చును. అయితే ఇవి స్త్రీలు బహిష్టు కాలమందును గర్భముదాల్చిన 3 మాసముల తరువాతను ప్రసవించిన 3 మాసముల లోపలను చేయరాదు. గాని ప్రాణాయామములు మాత్రం చేయవచ్చును.

ఫలితములు

1. నాడులు పరిశుభ్రమగును. 2. నేత్రదృష్టి బాగు పడును. (3) కండ్లజబ్బులు నివృత్తియగును. (4) సత్ ప్రవర్తన, సత్ సంతానము. (5) ఆరోగ్యము. (6) బలము. (7) భక్తి, (8) యుక్తి. (9) శక్తి. (10) రక్తి. (11) భుక్తి. (12) ముక్తికల్గి ఇహపరసౌఖ్యములు తప్పక పొందగలరు. (13) సూర్యభగవానునిదయకు పాత్రులయ్యెదరు. (14)మనో వాంఛలు నెరవేరును. (15) సర్వరోగములు నివారణయగును. (16) శీర్షాసనమువల్ల పొందెడి ఫలితములుకూడ సూర్యనమస్కారములో పొందవచ్చును.

బీజాక్షరములు నుచ్చరించుటవలన కలుగు ఫలితములు

"ఓం" ప్రణవము ఈ పవిత్రమైన స్వరము ప్రతిదేవతానామము ముందును బూజచేయు సందర్భమున బలుకబడును. ఈ స్వరోచ్చారణచేత మెదడునకు జఠరమునకును తేజము కలు

గును. ఈ స్వరమందు సమస్త వేదాంతసారము జేరి యుండునట్లు భావింపబడినది.

హ్రాం: ఈస్వరమును ఉచ్చరించుటవలన బరిశుద్ధమైనరక్తము హృదయ కోశమునుండి నానా భాగములకు బోవును. అందుచే రోగపీడితమైన భాగమునకు శుద్ధరక్తము అధికముగా బ్రవహించి యచ్చటి విషక్రిములు సంహరించి, రోగము పోగొట్టును. ప్రతి బీజాక్షరము 'హ'తో ప్రారంభింపబడి 'మ్'తో ముగింపబడును. పరిశుభ్రమగు గాలిలో ప్రాణవాయువు హెచ్చుగనుండును. మనము గాలిని నెప్పుడును లోనికి పీల్చుకొనుచుందుము. ప్రాణవాయువు మన రక్తముతో జేరి మలినరక్తమును శుద్ధపర్చి యందలి విష పదార్థములతో గలసి యంగారావాయువై బైటకు వచ్చుచుండును. ఇట్లు మలినరక్తము శుద్ధమై మరలమరల హృదయమునకువచ్చి చేరుచుండును.

ప్రతి బీజమంత్రములో 'ర్'' (''హ'' కారమునకు ''మ'' కారమునకు మధ్యయక్షరము) గలదు. దీనిని నుచ్చరించుటవలన జిహ్వాగ్రము కొట్టుకొనును. అందుచే హృదయము, కంఠనాళము మెదడు వీనికి నధికమైన చైతన్యము గలుగును.

''మ్'' వర్ణము నుచ్చరించునపుడు నోరు మూయబడును. ''మః'' అనునపుడుకూడా నట్లే జరుగును, అప్పుడు నిశ్వాసోచ్ఛ్వాసములు ముక్కుతో జరుపవలసి యుండును.

హ్రాం:- ఈ బీజాక్షరమందున్న ''ఆ'' యను దీర్ఘస్వరముచేత నా హారనాళములలోని విషక్రిములు నశించును. శ్వాస

కోశముల పై భాగమున కుత్తేజము కలుగును. ఉబ్బసము, క్షయ, నిర్మూలమగును.

హ్రీం :- దీనియందున "ఈ" యను దీర్ఘస్వరముచేత కంఠము అంగిలి, ముక్కు మరియు జొమ్ము పై భాగమునకు ఋష్టి కలుగును. దీని నుచ్చరించుటచేత శ్వాసకోశములందు నాహారనాళముల యందున్న శ్లేష్మమునకు, నుచ్చాటన గలిగి చీమిడిగాను, శ్లేష్మముగాను పైకి వచ్చును.

హ్రూం :- ఇందు "ఊ" దీర్ఘస్వరము దీనివలన యకృత్తు ప్లీహము జఠరకోశము మరియు ప్రేగులు ఉత్తేజము కలిగి నపుడు కృశించును. కడుపు క్రింది భాగమున బాధయుండు స్త్రీలు అనగా ముట్టుకుట్టునొప్పి, శూలనొప్పి, మొదలగు పొత్తికడుపు సంబంధించిన వ్యాధులు కల్గియున్న స్త్రీలు సహితము యీ బీజాక్షరమును అధికముగా నుచ్చరించిన లాభముండును.

హ్రైం :- దీని నుచ్చరించుటవలన మూత్ర విసర్జనము క్రమముగ నగును.

హ్రౌం :- దీని నుచ్చరించుటవలన మలకోశము ఆసనము ఉత్తేజితములై వానిని కార్యముల క్రమముగ నడుపు చుండును. క్రమముగ జేసిన మలబద్ధము నివారించును.

హ్రః :- దీని నుచ్చరించుటవలన జొమ్ము కంఠములలో స్పందము కలుగును.

మంత్రోచ్చారనుచేత తల, ముక్కు, కంఠము, హృదయము, శ్వాసకోశములు, ఉదరము వీనియందును సమస్త

మలినపదార్థములు భస్మమగును. అన్ని యవయవములకు నింద్రియములకు సరియైన వ్యాయామమగుటచేత వానియాకారము లావు బలము మొదలగునవి వృద్ధియగును. వికృతములుగా నంగములు పెరుగుట (Malpostures) యుండవు.

ఈ బీజమంత్రముల ప్రభావము వి. ఎం. వెస్సర్ లాసారియో యను మహానుభావుడు 1924 సం॥ ఏప్రియల్ మాసపు ఫిజకల్ కల్చర్ అను మాసపత్రికలో చక్కగ వర్ణించినారు.

N. B. 12 : ఆసనములతో గూడిన సూర్య నమస్కారం (ఫిజికల్)గా చేయలేని దీర్ఘరోగులు, అతివృద్ధులు మంచమునుండి లేవలేని స్థితిలో యున్నను ప్రాతః కాలముననే. "ఓ ఆదిత్యా, దివాకరా, భాస్కరా, ప్రభాకరా, సహస్రాంశు, త్రిలోచన, హరిదశ్వ,విభావసు,దినకృతు,ద్వాదశాత్మనామా త్రయీమూర్తి, సూర్య, నా యవ్వనకాలమందును, నా ఆరోగ్య దశయందును, నిన్ను సేవించక యిట్టి అనారోగ్యుడ నయితిని. నారోగ నివారణచేసి నాకు ఆయురారోగ్యములు కలుగజేయగలందులకు నిన్నర్థించుచున్నాను నమస్తే నమస్తే నమస్తే నమోనమః. అని ప్రార్థించి, శ్లోకములతోను, మంత్రములతోను ధ్యానించి సూర్యుడు ప్రత్యక్షముగా, ఉండినట్లే సంకల్పించి,

ఓం ప్రణవము 1008 సార్లు

హ్రాం బీజాక్షరము 1008 సార్లు

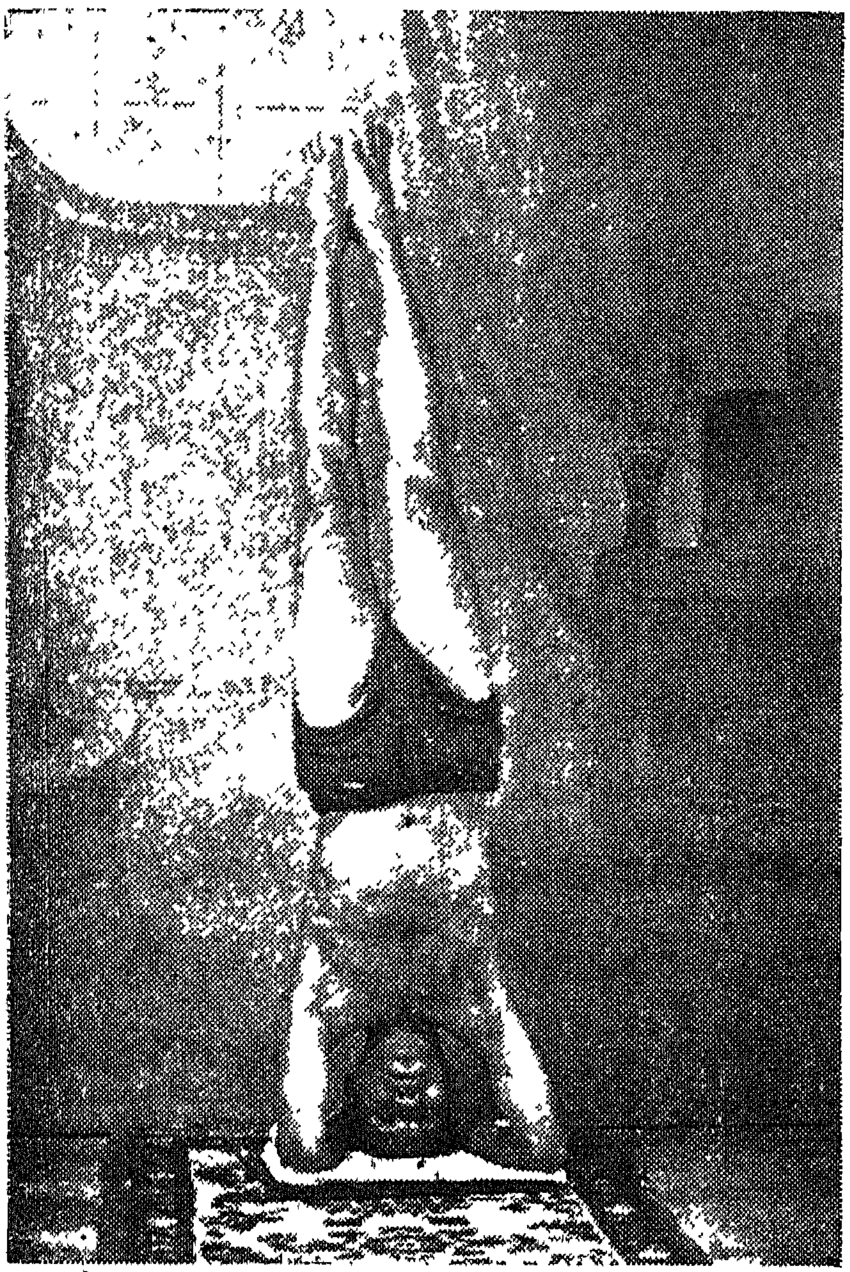
హ్రీం	,,	1008 సార్లు	
హ్రూం	,,	1008 సార్లు	
హ్రైం	,,	1008 సార్లు	
హ్రౌం	,,	1008 సార్లు	
హ్రః	,,	1008 సార్లు	

వేరు వేరుగా సుస్వరముతో మానసికముగా గాక పైకి ఏకనాదముతో కీర్తించి అటు పయిన.

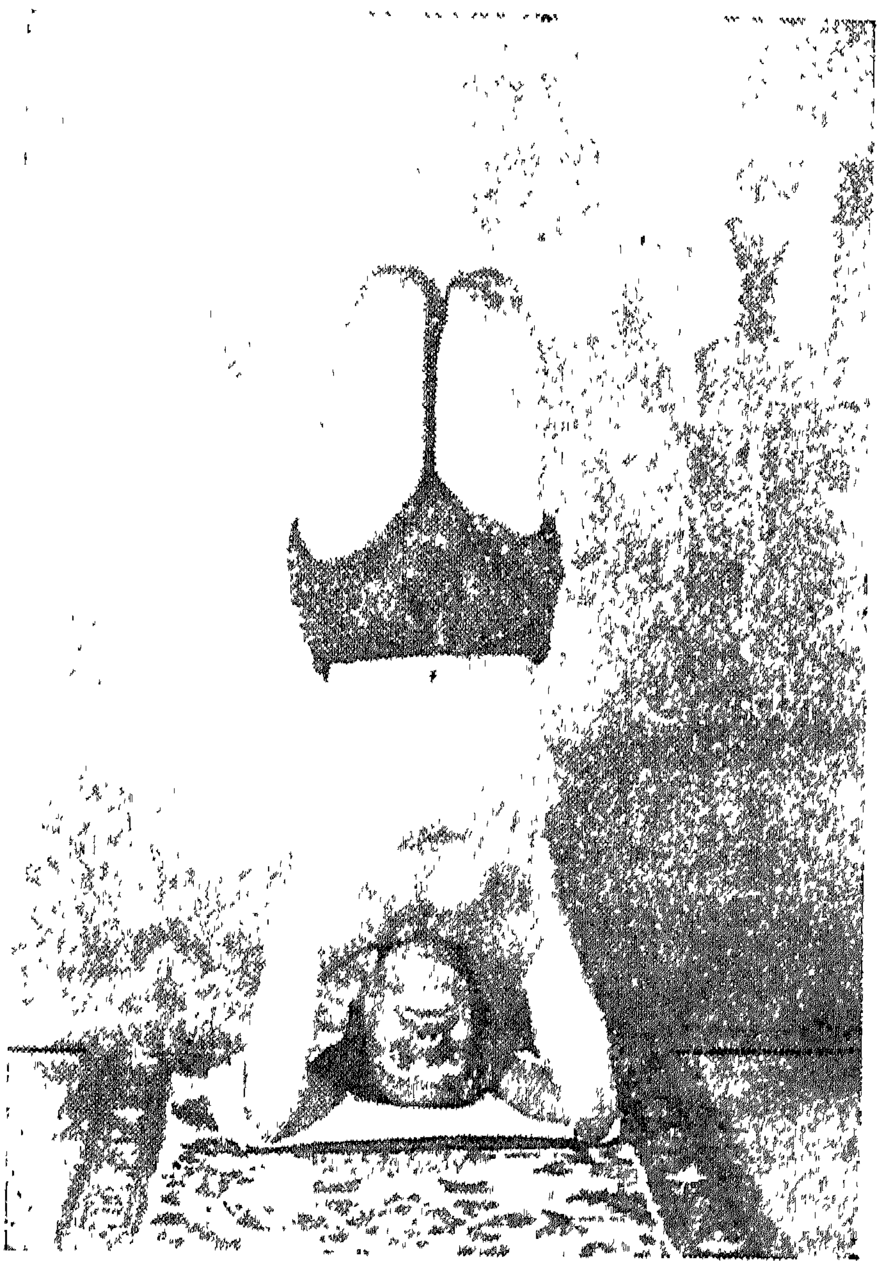
ఓం, హ్రాం, హ్రీం, హ్రూ, హ్రైం, హ్రౌం, హ్రం ప్రణవముతో సహా ఏకనాదముతో పైకి 108 సార్లు కీర్తించిన ఎట్టి దీర్ఘరోగమయినను, చేతితో తీసివేసినట్లు పోయి మంచి ఆరోగ్యము చేకూరును. ఇట్టి మంత్రోచ్ఛారణతోనే మీరు ఆరోగ్యమును బడయుటకు ముఖ్యముగా ఆచరించవలెను.

1. మంత్రోచ్ఛారణ వలన రోగము పోవుచున్న దన్న నమ్మకము, సూర్యభగవానుని యందు భక్తి, మంత్రము నందు నమ్మిక.
2. పూర్తిగా ఫలభోజనం పండ్లరసం. (అన్నం తినరాదు)
3. అన్నిరకములైన ప్రాణాయామములు.
4. నాటుమందులు, ఇంజక్షనులు పూర్తిగా విసర్జించుట.
5. సూర్యకిరణకాంతులు రోగగ్రస్తమయిన ప్రదేశమునకు ప్రసరించునట్లు చేయుట.
6. శీతలోదక స్నానం (ప్రకృతి చికిత్స) మరువరాదు.

23 లగాయితు 27 పటములు శీర్షాసనము



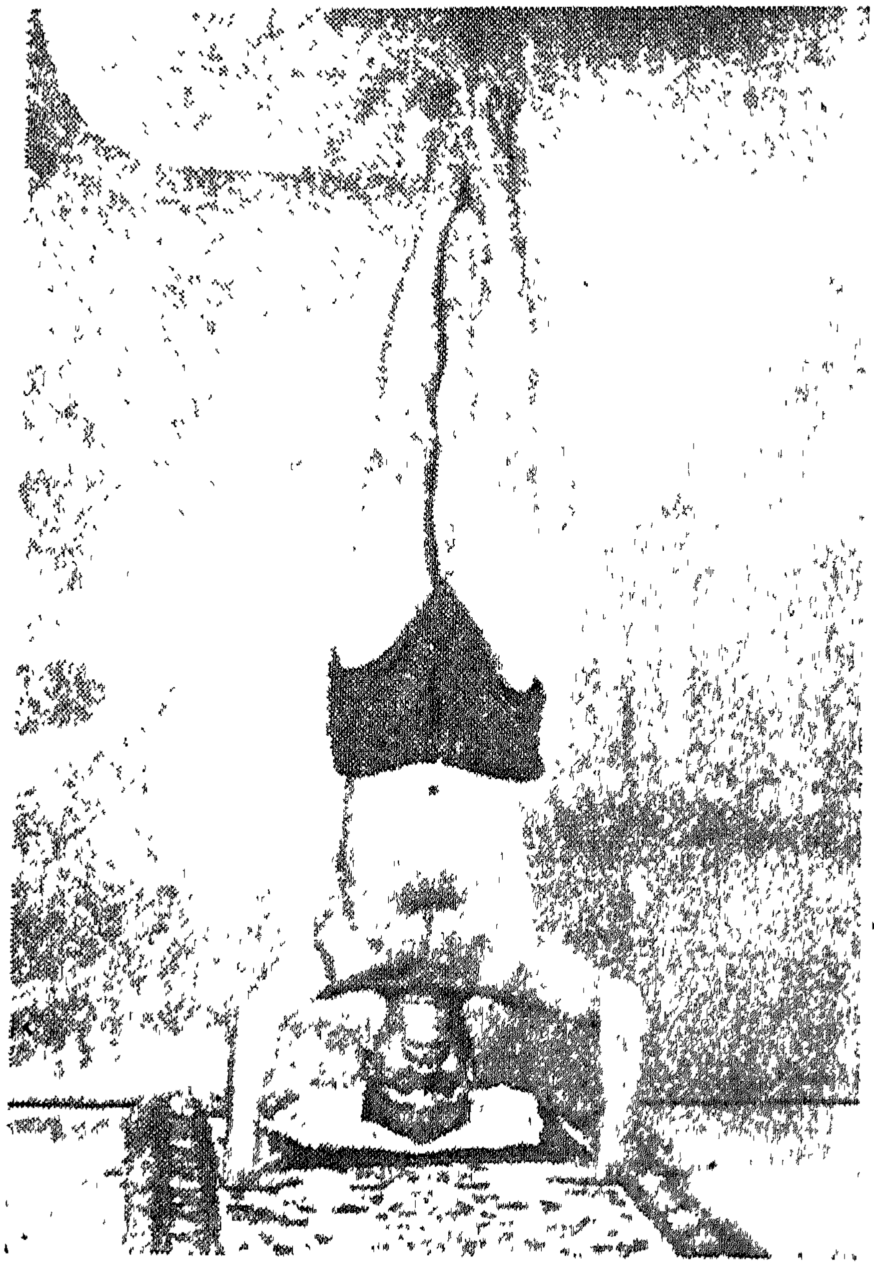
23 వ పటం శీర్షాసనము



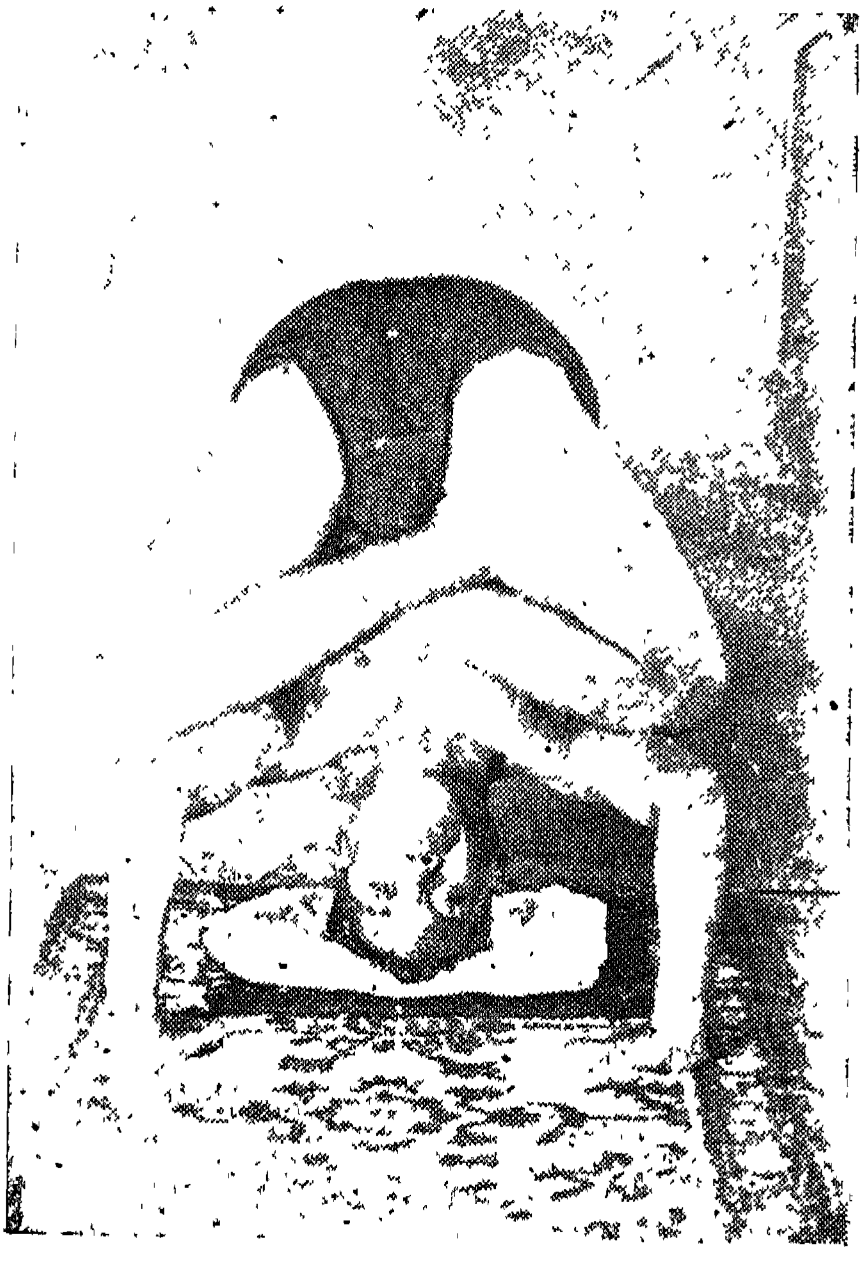
24 వ పటం అర్ధ వృక్షాసనము



25 వ పటం శీర్షాసనములో పద్మాసనము



26 వ పటం ముక్తహస్త వృక్షాసనము



27 వ పటం ముక్తహస్త పద్మాసనము

శీర్షాసనమునకు ఇతరపేర్లు, (1) కపాలాసనము. (2) విపరీతకరిణి, (3) వృక్షాసనము, (4) అధోముఖాసనము, (5) ఖగాసనము, (6) ఉష్ట్రాసనము అనికూడా వాడుదురు.

విధానము

నాల్గుమడతలు వేసి ఒకదుప్పటిని పరచుము. రెండు మోకాళ్ళపయిన కూర్చొనుము, వ్రేళ్ళసందులలో వ్రేళ్ళను దూర్చుము. ఆవిధముగా దూర్చినపిదప చేతులను రెంటిని మోచేతులవరకు నేలపై ఆనించుము: అటుపిమ్మట తల (మాడు)ను యీరెండు అరచేతులమధ్యను ఆనించుము. ఆపైన నెమ్మదిగా రెండుకాళ్ళను నిలువుగా నుండునంతవరకు 23 వ పటంలోవలె పైకెత్తి ఉండగల్గినంతసేపు ఉండి తిరిగి క్రమేణా మోకాళ్లువంచి నెమ్మదిగా రెండుమోకాళ్ళు 24 వ పటంలోవలె కల్పిఉంచి మెల్లమెల్లగా మోకాళ్ళు ముఖము వైపు వంచుకొనుచు రెండుపాదములు ముందు నేలకు ఆనునట్లు దిగవలెను. శీర్షాసనము ప్రథమంలో గోడ సహాయంతోగాని లేదా మిత్రుల సహాయంతోగాని చేయవలెను. శీర్షాసనములో బాగా తరిఫీదుఅయిన తరువాత 25 వ పటంలో వలె శీర్షాసనములో పద్మాసనము వేయుట నేర్చుకొనవలెను. పయివిధముగాగాక రెండుచేతులపయిన 26 వ పటంవలె నున్నా, శీర్షాసనమువేసి 27 వ పటంవలె శీర్షాసనములో పద్మాసనం వేయవచ్చును.

యీ ఆసనము ప్రథమదినమున 1/4 నిమిషముతో ప్రారంభించి క్రమక్రమముగా వారమునకు 1/2 నిమిషము

అధికముగా పెంచుచు అభ్యసించవలెను. యిట్లు 12 నిమిషములవరకు ఆసనముమీద నుండవలెను. యీ ఆసనముమీద నున్నంతవరకు లోలోన ద్వయమంత్రముగాని, భగవన్నామముగాని జపించవలెను. యితర తలంపులు ఎట్టివి మనస్సునకు రానీయరాదు.

ఫలితములు

1. శీర్షాసనము అన్ని ఆసనములకు రాజైయున్నది.
2. సర్వరోగ నివారిణి
3. జఠరాగ్ని ప్రజ్వలింపజేయును.
4. మృత్యుంజయుడగును.

5. శ్రమయును మరిమరి అభ్యసించినచో విషయములవలన కల్గిన శ్రమ (Mental warries) నివృత్తియగును.

6. యీ ఆసనమువలన మెదడునకు సమృద్ధియగు రక్తము ప్రసారమగుటచే మెదడునకు సంబంధమగు వ్యాధులన్నియు అనగా తలపోటు, జ్ఞాపకశక్తి, మందగించుట, అల్పవయస్సులోనె తలవెంట్రుకలు తెల్లపడిపోవుట, బట్టతల, అతినిద్ర, అసలు నిదుర పట్టకపోవుట మొదలగు సర్వవ్యాధులు నివారణమగును.

7. జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధిచేయుటలోను, మనస్సునకు ఏకాగ్రత చేకూర్చుటలోను, యీ ఆసనమునకు మించినది ఏదియును లేదు.

8. యీ ఆసనమువలన ఊపిరితిత్తులకు ధారాళముగా ప్రాణ వాయువు ప్రసరించును. కాబట్టి క్షయ, ఉబ్బసము, మొదలగు ఊపిరితిత్తులకు సంబంధమగు సమస్తవ్యాధులు నశించును.

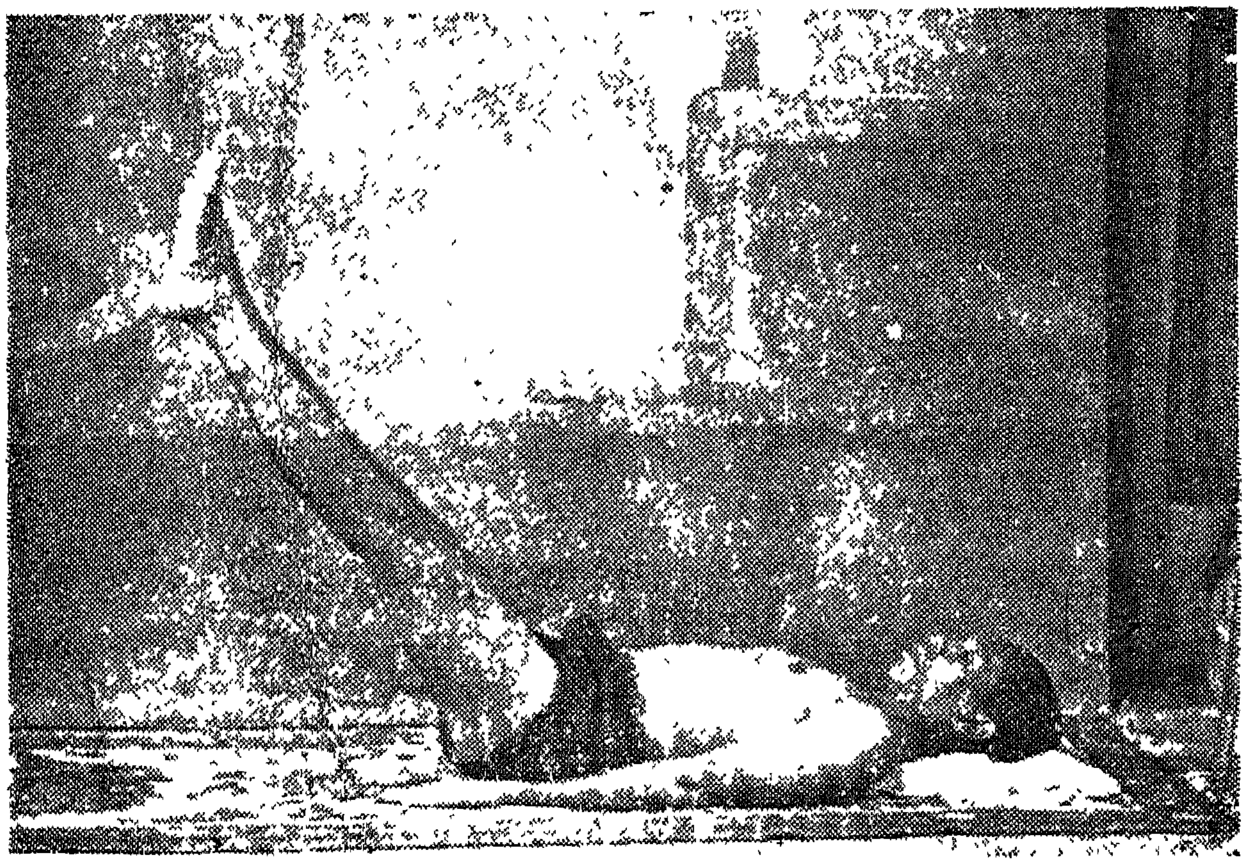
9. స్వప్నస్ఖలనము శుక్లనష్టము నివారణమగును.
10. శక్తిని పుష్టిని కలుగజేయును.

11. యీ ఆసనమువలన సర్వాంగాసనము హలాసనము నౌలి ఉడ్యానబంధనము సూర్యనమస్కారములువలన పొందు ఫలితములుకూడ పొందవచ్చును.

యీ ఆసనము ప్లీడర్లకు విద్యార్థులకు న్యాయాధిపతులకు ఉపాధ్యాయులకు కవీశ్వరులకు చాల ఎక్కువ ఉపయోగకారి.

12. కుండలినీశక్తిని మేలుకొలుపును.
13. స్త్రీలుకూడా శీర్షాసనము అభ్యసించి వాటిఫలితములు పొందవచ్చును. యోనిసంబంధమగు సర్వ వ్యాధులు నివారణయగును. గొడ్రాలితనము నశించును. స్త్రీలు బహిష్టు అయినపుడు, గర్భముదాల్చిన మూడుమాసముల నుంచి ప్రసవించినమూడుమాసములవరకు ఎట్టి ఆసనములు చేయరాదు. ప్రాణాయామములు చేయవచ్చును.

ఉత్తానపాదాసనము



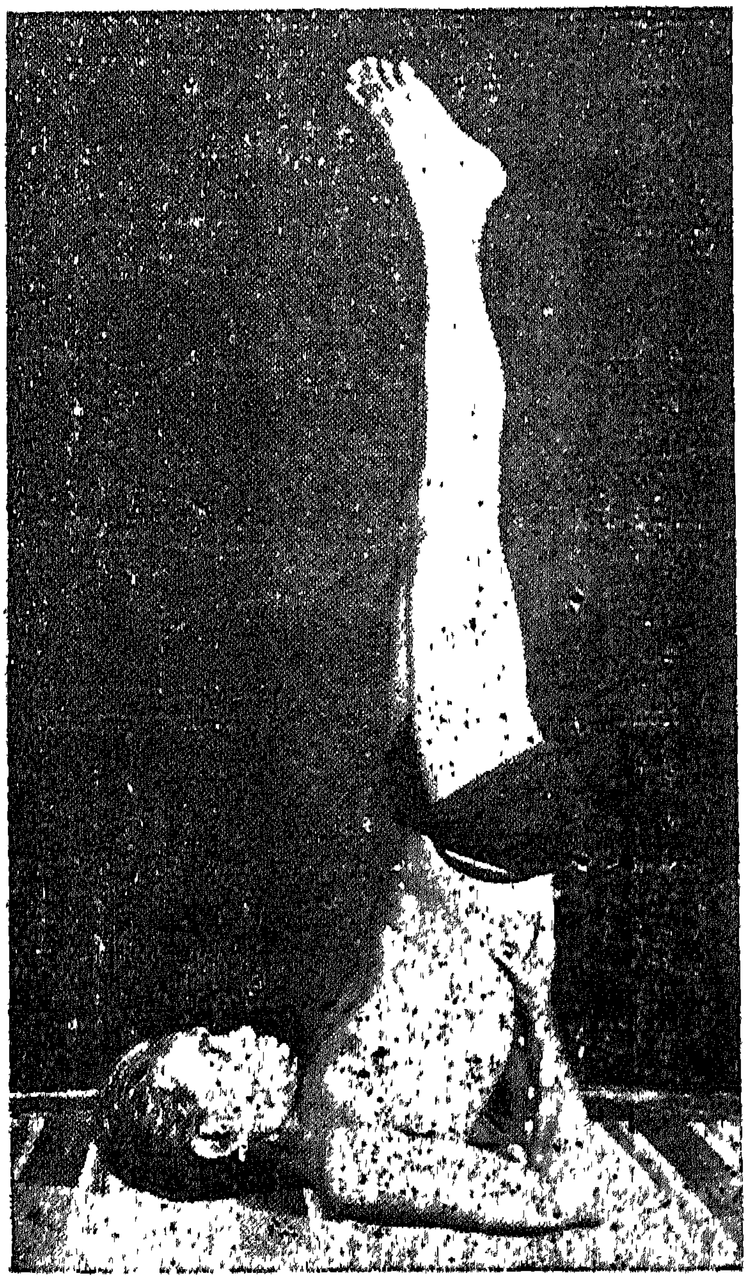
28 వ పటము

ఉత్తానపాదాసనమువలె వెల్లకిల శవాసనంవలె పడుకొని "ఓం" అని గాలిపీల్చి రెండుకాళ్ళు కలిపి భూమికి అడుగు ఎత్తుగా ఎత్తి నమః యనుచు భూమికి జానెడు ఎత్తుగా దింపి భూమికి ఆనించకుండగనే తడవకు జానెడు ఎక్కువగా ఎత్తుచు తిరిగి దింపుచు అనగా నేలకు ఆనకుండా జానెడు ఎత్తువరకు దింపుచు 6 సార్లుతో నీ బొడ్డుకు సమానంగా కాళ్లు పయికి ఎత్తిఉంచి అక్కడ కొంచంసేపు ఉంచి తిరిగి దింపుతూ కాళ్లుఎత్తుచూ తలవైపు హలాసనము వలె కాళ్ళు ఆనునంతవరకు అంచలు అంచలుగా ఎత్తుచూ దింపుచూ తలవైపు ఆనువరకు 12 సార్లున్నూ ఆనినతరువాత కాళ్ళవద్దనుంచి తలవరకు 12 సార్లు చేయవలెను.

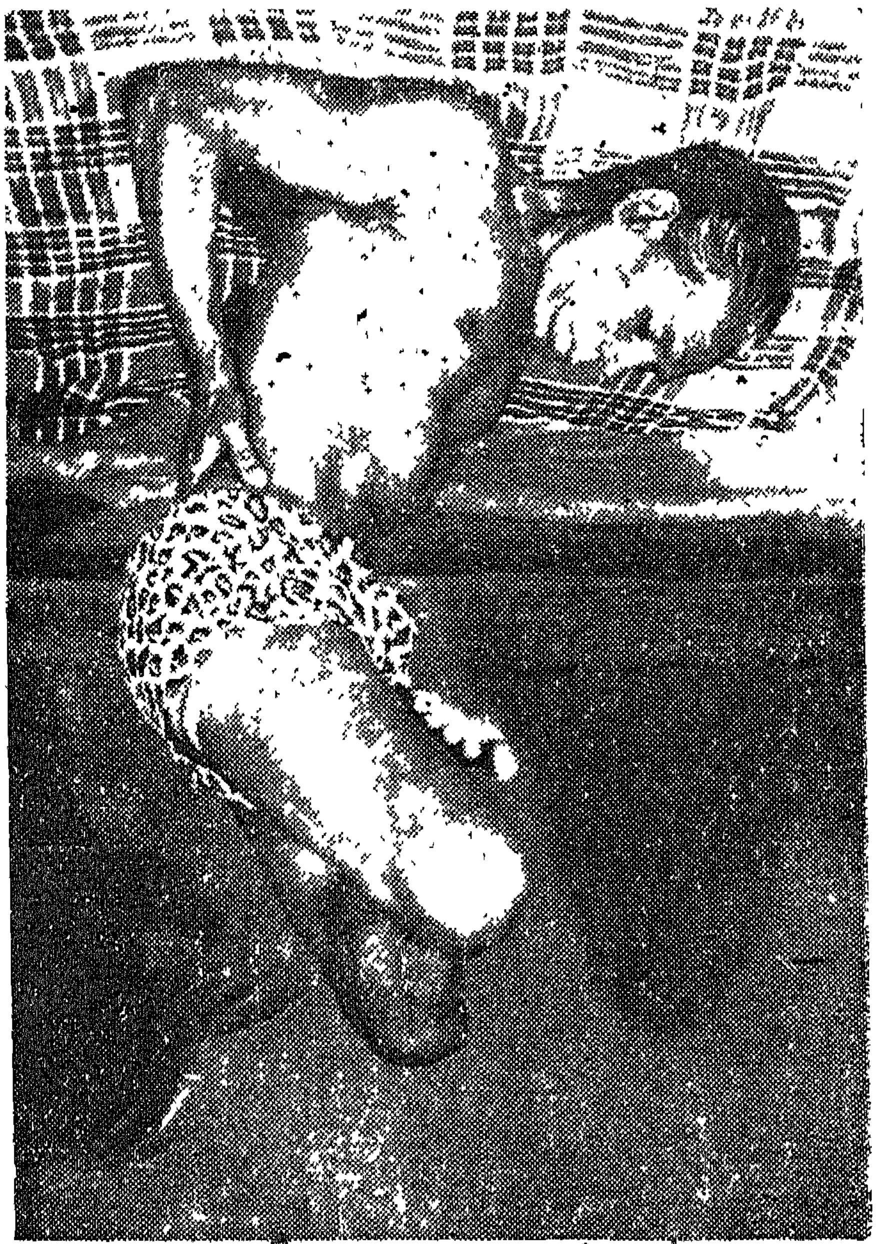
ఫలితము

పొత్తికడుపు సంబంధమయిన సర్వవ్యాధులు నివారణమగును. మలబద్ధము హరించును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును, అతిమూత్రవ్యాధి నిర్మూలించును.

సర్వాంగాసనములు



29, 30 వ పటములు



30 వ పటము

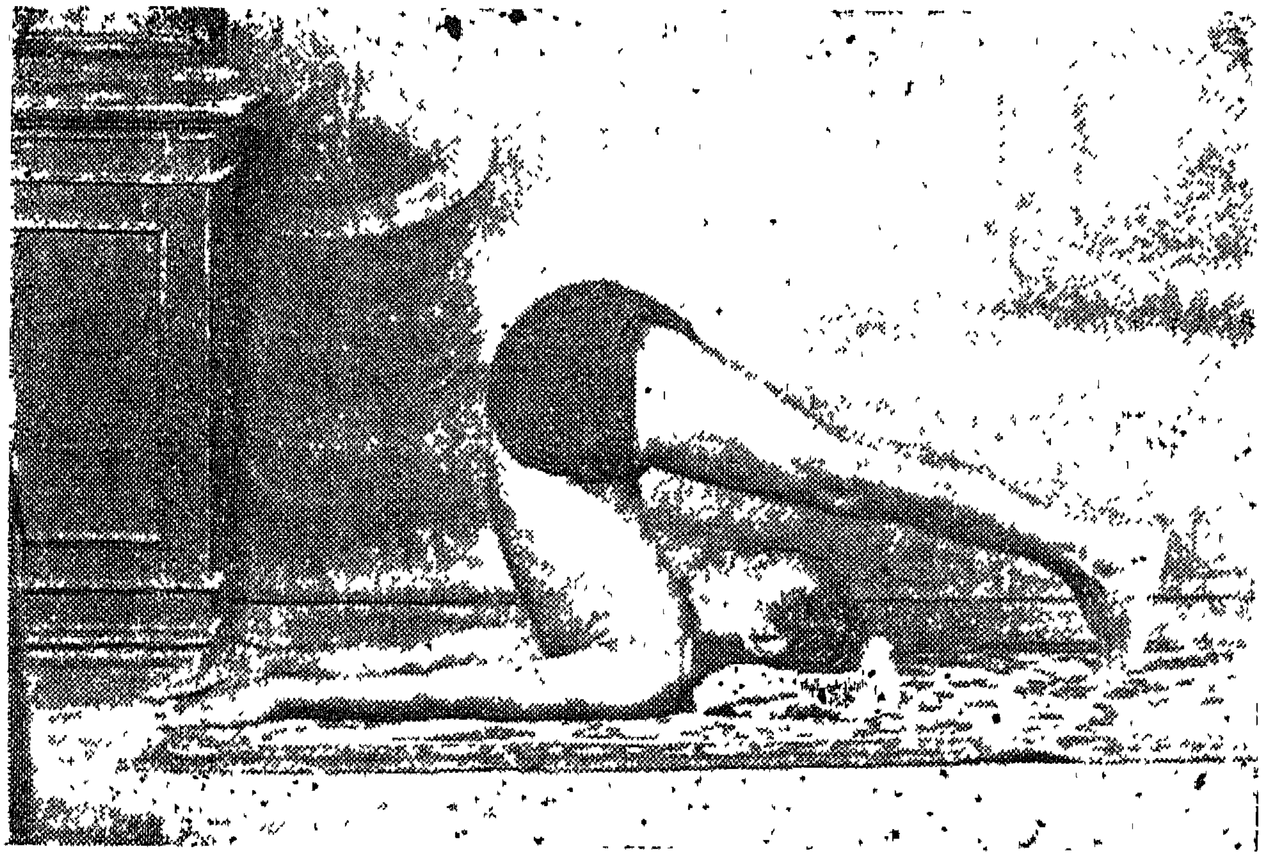
29 వ పటం సర్వాంగాసనమువలె చేయుటకు ముందు వెల్లకిలగా, తిన్నగా పడుకొనుము. నెమ్మదిగా కాళ్ళు పైకి ఎత్తుము మొండెమును పైకెత్తుము. తొంటికాళ్ళు నిటారుగా నిలువుగా వుండులాగున ఎత్తి యుంచుము. రెండువైపుల రెండుచేతులును వీపునకు ఆనించి యుంచుము. మోచేతులు నేలపయి వుండనిమ్ము, గడ్డమును రొమ్మునకు గట్టిగా అదిమిపట్టి యుంచుము. (జాలంధరబంధము) వీపు భుజములు మెడలను నేలకు ఆనుకొని యుండనిమ్ము. శరీరమును యిటునటు ఊగనివ్వకుము.

ఏమైపునకు వాలి యుండనీకుము. కాళ్ళను తిన్నగా యుంచుము. ఆసనము ముగిసినవెంటనే 30 వ పటంలోవలె సర్వాంగాసనములో పద్మాసనం వేయుట ప్రయత్నించుము కొంచముసేపు ఉంచి. పద్మాసనం తీసివైచి కాళ్ళను మెల్ల మెల్లగా క్రిందికి దించుము. అంతేగాని ఒకేసారి క్రిందికి పడిపో నివ్వరాదు. 6 నిమిషములు యీ ఆసనమందుండవలెను.

ఫలితములు

1. శరీరముయొక్క పెరుగుదలకు పోషనమునకు కారణమైన కంఠగ్రంధికి బలమును చేకూర్చును.
2. స్వప్నస్ఖలనమును ఆపును.
3. సెగవ్యాధిని నిర్మూల మొనర్చును.
4. స్త్రీలకు గర్భాశయ వ్యాధులను పారదోలి గొడ్డుబోతు. దనమును రూపుమాపును.
5. స్త్రీలకు యీ ఆసనము వరప్రసాదమంటిది.
6. కుండలి నీశక్తిని నిద్రలేపును.
7. జఠరాగ్ని పెంచును.
8. మలబద్ధము అజీర్ణము జఠరాశయ వ్యాధులు ఎంతముదిరి యున్నవైనప్పటికి పోగొట్టును.
9. పునర్యౌవ్వనము కలుగజేసి కళకళలాడు ముఖముగల వానినిగా జేయును.
10. యౌవనము చేకూర్చును.
11. ఇంద్రియ పటుత్వము నరముల పటుత్వము హెచ్చును.
12. కుండలి నీశక్తిని మేలుకొలుపును.

హలాసనము



31 వ పటం

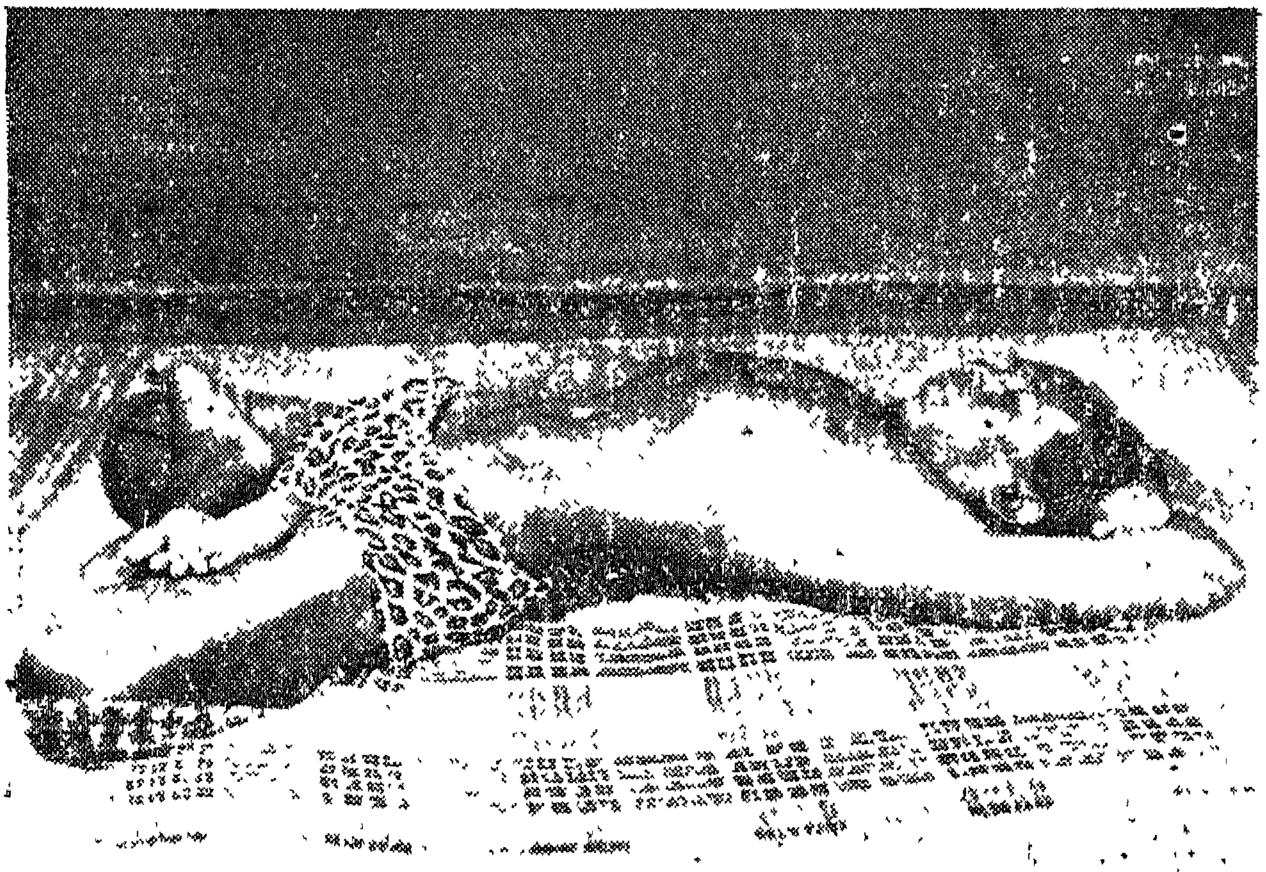
31 వ పటం హలాసనమువలె వేయుటకుముందు వెల్లకిలగ నిలువుగా పడుకొనుము. చేతులు ప్రక్కగా నేలపై ఆనియుండులాగున పెట్టుము. అరచేతులు నేలపయి నుండునట్లు చూడుము. కాళ్ళను రెంటిని దగ్గరగాచేర్చుము. వాటిని చాల నెమ్మదిగా పయికెత్తుము. కాళ్ళను వంగనీయకుము. చేతులను నేలనుండి పయికి లేవనివ్వకుము. మొండెము వంగనివ్వకుము. లంబకోణమువలె నుండవలెను. తరువాత కాళ్లను ముఖమువైపుకు కాలివ్రేలు నేల కానువరకు వంచుము. మోకాళ్ళు నిటారుగను దగ్గరగ నుండవలెను. కాళ్ళు తొడలు సరళరేఖవలె నుండునటుల చేయవలెను. గడ్డమును రొమ్ముకు నొక్కిపట్టిఉంచుము. నోటితో కాకుండా ముక్కుతో మెల్ల మెల్లగా గాలినిపీల్చుము. ఆసనము ముగిసినతరువాత

కాళ్ళను చాలా నెమ్మదిగా వెనుకకు మొట్టమొదట వెల్లకిల పడుకొనినప్పటిస్థితికి తీసుకొనిరమ్ము. రోజూ 3 లగాయితు 12 సార్లవరకు యిది చేయుము. (లేదా 2 నిమిషములు వేయుము.)

ఫలితములు

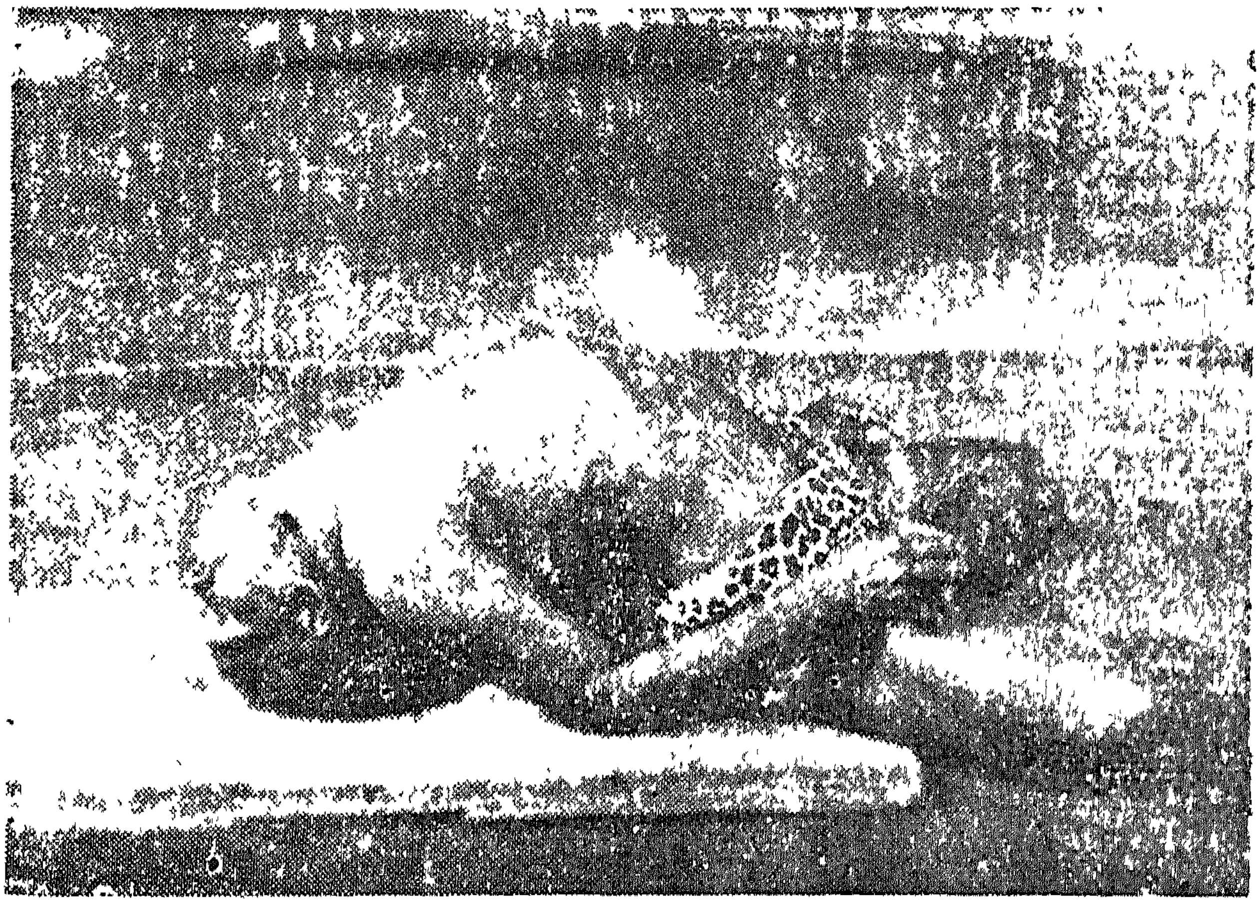
1. ఇది పొత్తికడుపునందు స్నాయువులను తొడలయందలి స్నాయువులను బలపరుచును.
2. స్థూలదేహము స్నాయువాతము కటివాతము బెణుకులు మలబద్ధము కడుపులోబల్ల నివారణమగును.
3. 33 వెన్నుపూసలు వానికి సంబంధించిన సంధిబంధనములు అన్నియు బలపడును.
4. గూని, పక్షవాతము నివారణమగును.
5. విరేచనబద్ధము అతిస్థూలత మూలశంక, అతిమూత్రవ్యాధి మున్నగువ్యాధులు నివారణమగును.
6. జఠరాగ్ని పెంచును.
7. ఊపిరితిత్తుల...
8. కడుపులోమంట శూలనొప్పులు పోవును. ఇవి స్త్రీలు సహితము చేయవచ్చును.

మత్స్యాసనము



32 వ పటము

32 వ పటం మత్స్యాసనమువలె చేయుటకు ముందు (కుడిపాదముఎడమతొడపయిన ఎడమపాదమును కుడితొడపైన పెట్టి) కూర్చొనుము. ఆవిధముగా ఆసనములో నుండియే వెల్లకిలగ పడుకొనుము. మోచేతులను అడ్డముగా పెట్టుకొని తలను వాటిపయి ఆనించుము. అటుపిమ్మట గాలి పీల్చి పొట్టను ఉబ్బించి విరివిగా విడిచి పొట్టను లోపలకు లాక్కొనుము. ఆ విధము 3 సార్లు చేయుము. 33 వ పటమువలె తల ఒకవైపున పిఱ్ఱలు ఒక వైపునను నేలకు ఆనుకొనులాగున వంచి మొండెమును వంతెనవలె నేలకు ఆనకుండా పైకెత్తి వంపుగా నుంచుము. చేతులుతో పట్టుకొనుము. మెడను



33 వ పటము

బాగా బిగలాగి యుంచవలెను. మోచేతులు నేలకు ఆన వలెను. ఊపిరి పీల్చుకొనుచు కుంభించుచు విడుచుచూ నుండవలెను. కన్నులు మూసికొని ధ్యానించవచ్చును. ఇందులో 3 నిమిషముల వరకు నుండవచ్చును.

ఫలితములు

1. ఈ ఆసనములు అనేక వ్యాధులను నిర్మూలించును.
2. మలబద్ధమును పారదోలును.
3. క్షయ, ఉబ్బసము దీర్ఘకాలమునుంచి యున్న రొమ్ము పడిశము మొదలగు వ్యాధులను దీర్ఘముగా శ్వాసించ గలుగుటచే కుదర్చుశక్తియున్నది.
4. పూరక కుంభక రేచకములతో నుండుటచే ప్రాణాయామ ఫలితములు కూడా ఇందు పొందగలరు.

5. ధ్యానమునకు జపమునకు నుపయోగకారి.
6. ఇందుండి జపించిన మనస్సు ఏకాగ్రత చిక్కును.
7. అజీర్తి పోవును.
8. ఆకలిశక్తి వృద్ధియగును
9. వీపునకు మెడకు బలము కలుగజేయును.

ఊర్ధ్వ ధనురాసనము



34 వ పటము

ఊర్ధ్వ ధనురాసనమువలె చేయుటకుముందు వెల్లకిలగ పండుకొనుము. రెండుచేతులు తలకు ఇరుప్రక్కల పెట్టుము.

కాళ్ళు ముడుచుకొని పిఱ్ఱల ఇరుప్రక్కల నుంచుము. నీ బరువంతయు చేతులమీదకు వచ్చులాగున చేతులమీదను కాళ్ళమీదను లెమ్ము. అప్పుడు చక్రాకారము వచ్చును. గాలి పీల్చుచూ విడుచుచునుండుము. లేచుట తిరిగి యథాస్థానమునకు దిగుట లేచుట 12 సార్లు చేయవలెను. (ఇదిచూచుటకు చక్రాసనమువలె నుండును.)

ఫలితములు

1. మలబద్ధకము హరించును.
2. వీపునందుండు నరములకు బలము కలుగజేయును.
3. ఎదురుఱొమ్ము విశాలమయి అందముగనుండి బలము కలుగ జేయును.
4. శలభభుజంగాసనమువల్ల కలుగు ఫలములన్నియు దీనివల్ల కల్గును.
5. పొత్తికడుపునకు, చేతులకు, కాళ్ళకు బలము కలుగ జేయును.

   ఇది స్త్రీలుకూడా చేయవచ్చును.
6. చక్రాసనముయొక్క ఫలితములనుకూడా పొందవచ్చును.

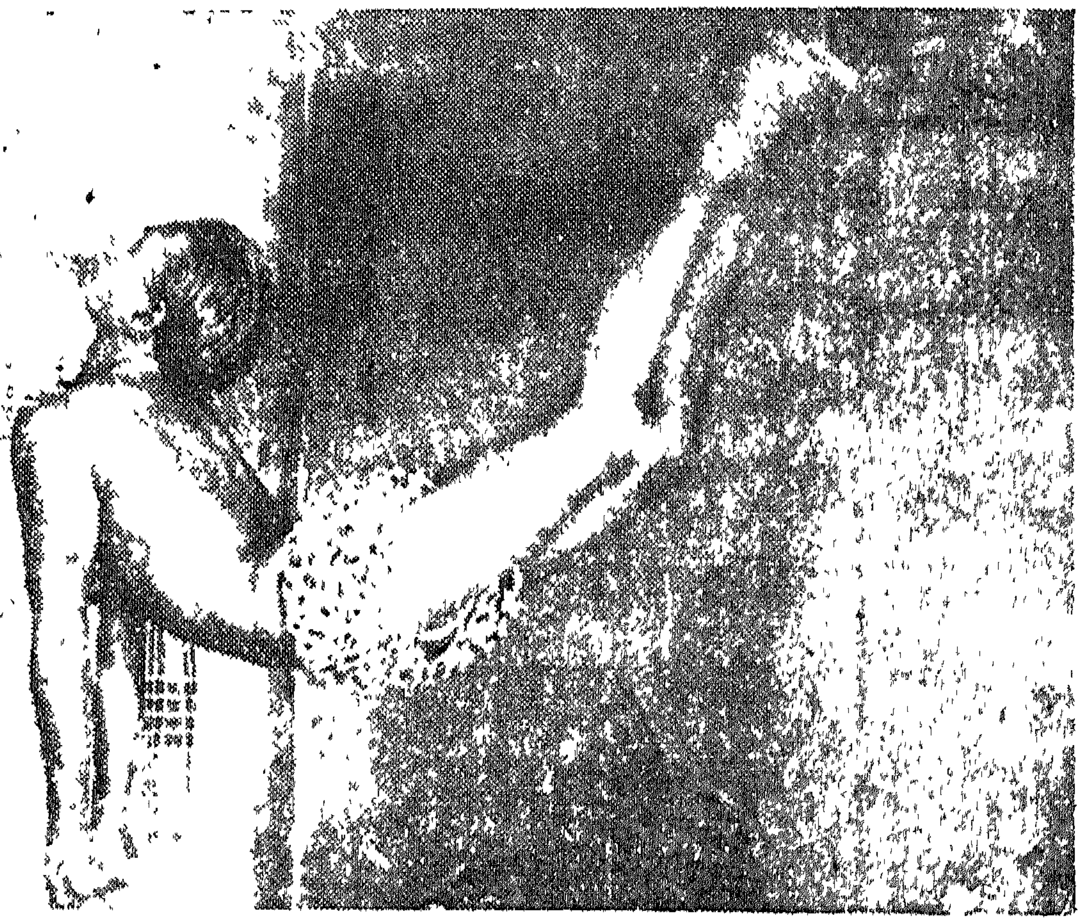
శలభాసనము



35 వ పటము

35 వ పటము శలభాసనము వలె వచ్చుటకు ముందు బోర్ల పడుకొనుము. కాళ్ళు కలిపి యుంచి వంకర లేకుండా నిటాగ్గా చాచుము. రెండు చేతులను తొడలవరకు బాగుగా చాచివేసి అరచేతులు గుప్పెళ్ళుగా పట్టి గట్టిగా మూసి యుంచవలెను. పిమ్మట పీల్చకలిగినంత ఊపిరిని లోపలకు పీల్చి కుంభించి కాళ్ళను రెంటిని దగ్గరగా చేర్చి విడిపోకుండా పైకెత్తివేయవలెను. ఇట్లు చేయుటలో గడ్డము రొమ్ము పొట్ట బొడ్డు మాత్రము నేలకు బాగుగా ఆనుకొనవలెను. లింగ ప్రదేశము లగాయితు తొడలు కాళ్ళు అన్నియు పయికి లేచి పోవలెను. ఇట్లు ఉండగలిగి నంతసేపు (ఊపిరి బిగపట్ట గలిగి నంతసేపు) ఉంచి తిరిగి ఊపిరిని వదలి వేయుచు క్రిందికి దిగిపోవలెను. గాలిని పీల్చునపుడు "ఓం" అనిన్ని విడుచు

నపుడు "నమః" అనిన్ని ఉచ్చరించుట మరువరాదు. గడ్డం క్రింద ఒక రుమాలు మడచి పెట్టుకొనవలెను. 3 సార్లు చేసిన చాలును. బాగా అభ్యాసం అయిన తరువాత 36 వ పటంవలె కాళ్ళు యింకను పైకి ఎత్తుట అభ్యసించవలెను.



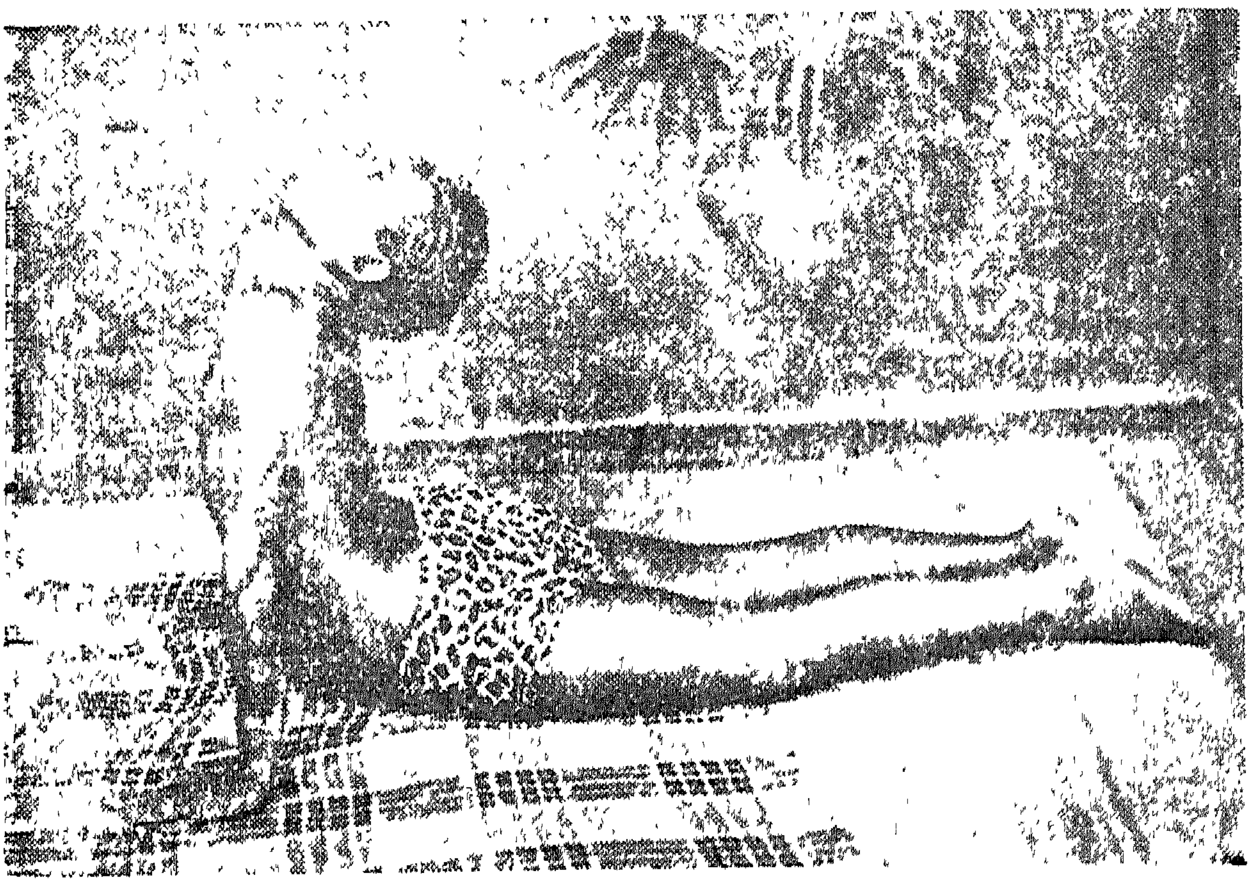
36 వ పటము

ఫలితములు

1. అన్నిరకములను బలము కలుగ జేయును.
2. మలబద్ధము నివారించును.
3. వెన్నెముకకు బలము కలుగజేసి మంచి రక్తప్రసారము జరిపి అందుండు దోషములను నివృత్తి చేయును.
4. పొత్తికడుపు సంబంధ మయిన సర్వవ్యాధులు నివారణ మగును.

5. నడుమునకు బలము కలుగ జేయును.
6. స్త్రీలకు కుసుమవ్యాధి నివారణమగును. గూని హరించును.
7. గుండె జబ్బులు నివారణ మగును.
8. ఊపిరి తిత్తుల జబ్బులు గుండెజబ్బులు గలవారు ముందు ప్రాణాయామములు అభ్యసించి గుండెబలము సంపాదించిన తరువాత శలభాసనము అభ్యసించుట మంచిది.

భుజంగాసనము



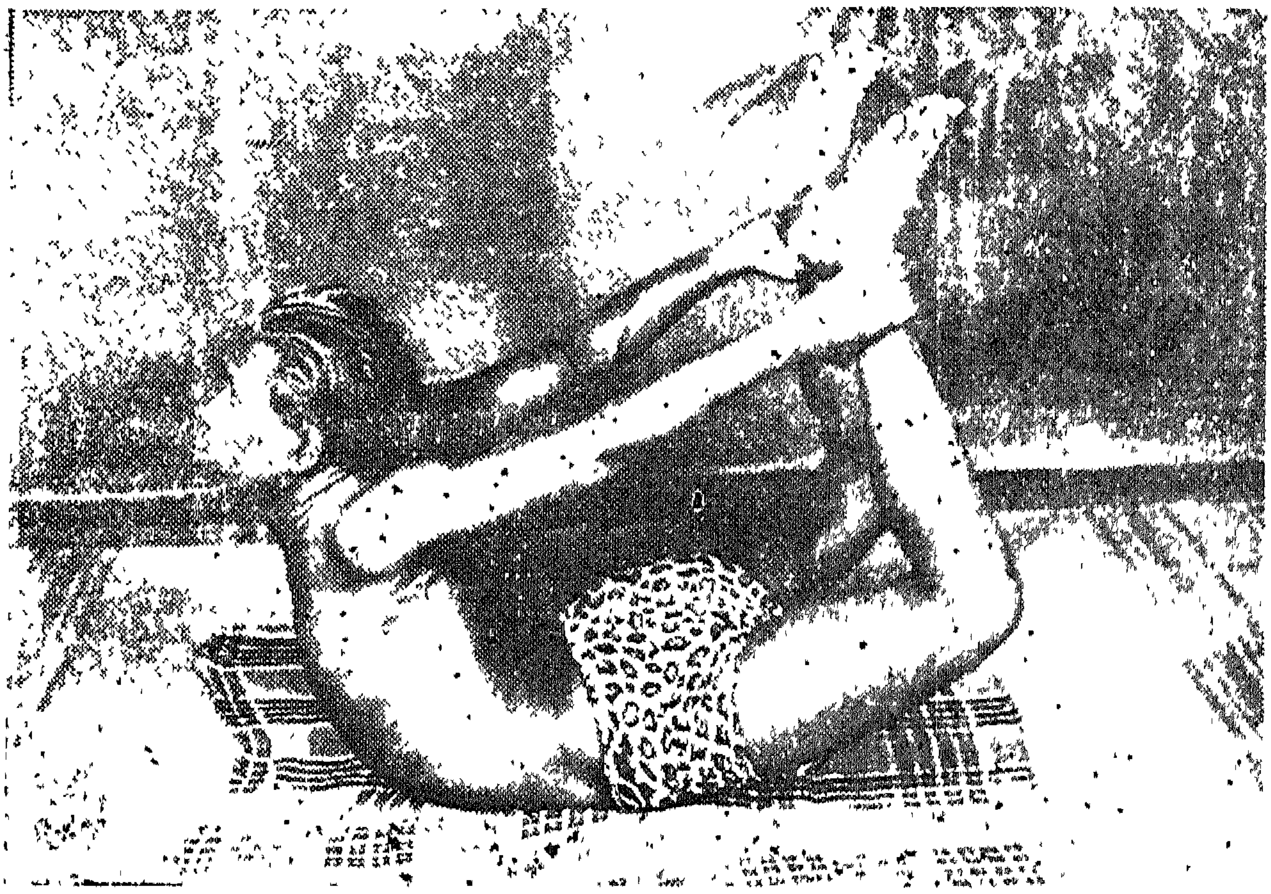
37 వ పటము

37 వ పటం భుజంగాసనమువలె చేయుటకు ముందు బోర్లగిలిచదునుగా నిలువుగా పడుకొనుము. అరచేతులను భుజములు మోచేతులకు నేలపై పెట్టుము. బొడ్డునుండి క్రింది వైపుగాగల శరీరభాగమంతయు కాలి వ్రేళ్ళవరకు నేలకు ఆనియుండులాగున నుంచుము. పాము పడగ ఎత్తిన రీతిని తలను శరీరముయొక్క పై భాగమును నెమ్మదిగా గాలి పీల్చి పైకి ఎత్తుము. వెన్నెముకను వెనుకవైపుకు వంచుము. రెండు కాళ్ళు కలిపియేయుంచుము. చేతులమీద లేవకల్గినంతవరకు లేచి ఆకాశమువంక పైకి చూచి గాలి విడుచుచు తిరిగి తలను క్రిందికి దింపుము. యీ విధముగా 12 సార్లు చేయుము.

ఫలితములు

1. వీపునొప్పి, నడుమునొప్పి హరించును.
2. మలబద్ధము తొలగిపోవును.
3. ఆకలిని పెంచును.
4. కుండలినీ శక్తిని మేలు కొలుపును.
5. వక్షోభాగము విశాలమగును.
6. అజీర్ణ వ్యాధి నివారణ మగును.
7. స్త్రీలకు స్వేతప్రదర, తెలుపు ఎరుపు పసుపు (కుసుమ) వ్యాధి ముట్టుకుట్టు నొప్పి. యోని సంబంధమయిన సర్వ వ్యాధులు నివారణ మగును.
8. స్త్రీలపాలిటి యిది వరప్రసాదము.
9. గర్భిణీస్త్రీలు చేయరాదు.
10. స్త్రీలు ఆరోగ్య స్థితిలో ఇది అభ్యసించిన గర్భముదాల్చి నర్సులయొక్కయు డాక్టర్ల యొక్కయుసహాయం లేకుండా శీఘ్రముగను సులభముగను ప్రసవింతురు.
    (ఇది ప్రతి స్త్రీయును తప్పక చేయవలెను)

రోలింగు ధనురాసనము



38 వ పటము

38 వ పటం రోలింగ్ ధనురాసనమువలె చేయుటకు ముందు బోర్లగిలి రొమ్మునానుకొని పడుకొనుము. కండరములను సడలింపుము. బాహువులను ప్రక్కలందుంచుము నెమ్మదిగా కాళ్ళను వీపువైపుకు వంచుము. చేతులను కూడా వెనుక (వీపు) వైపుకు లేవనెత్తుము. చీలమండలను చేతులతో పట్టుకొనుము. రొమ్మును విశాల మొనర్చుము. బాహువులను ముంగాళ్ళను నిలువుగను గట్టిగ నుంచుము. ఇప్పుడు ఉబ్బెత్తుగా నున్న ధనురాకారము ఏర్పడును. కాళ్ళను జాపినప్పుడు రొమ్మును కొంచెముపైకి ఎత్తవచ్చును. చాలా నేర్పుతో చేయవలెను. గాలిని చాలా మందస్థితితో ఆపి మెల్ల మెల్లగా విడువుము. ఇటుల నీవు సులభముగను సుఖముగ

నువుండగలిగినంతసే పుండుము. అటుపయి నుయ్యాలవలె ముందుకు వెనుకకు ఊగుము అటు పయిన శీలమండలను చేతులతో పట్టుకుని యుండియె అటు ఇటు దొర్లుము. మానసికముగా గాలి పీల్చునప్పుడు ఓం అని విడచునపుడు నమః యనుచు 12 సార్లు దొర్లుము.

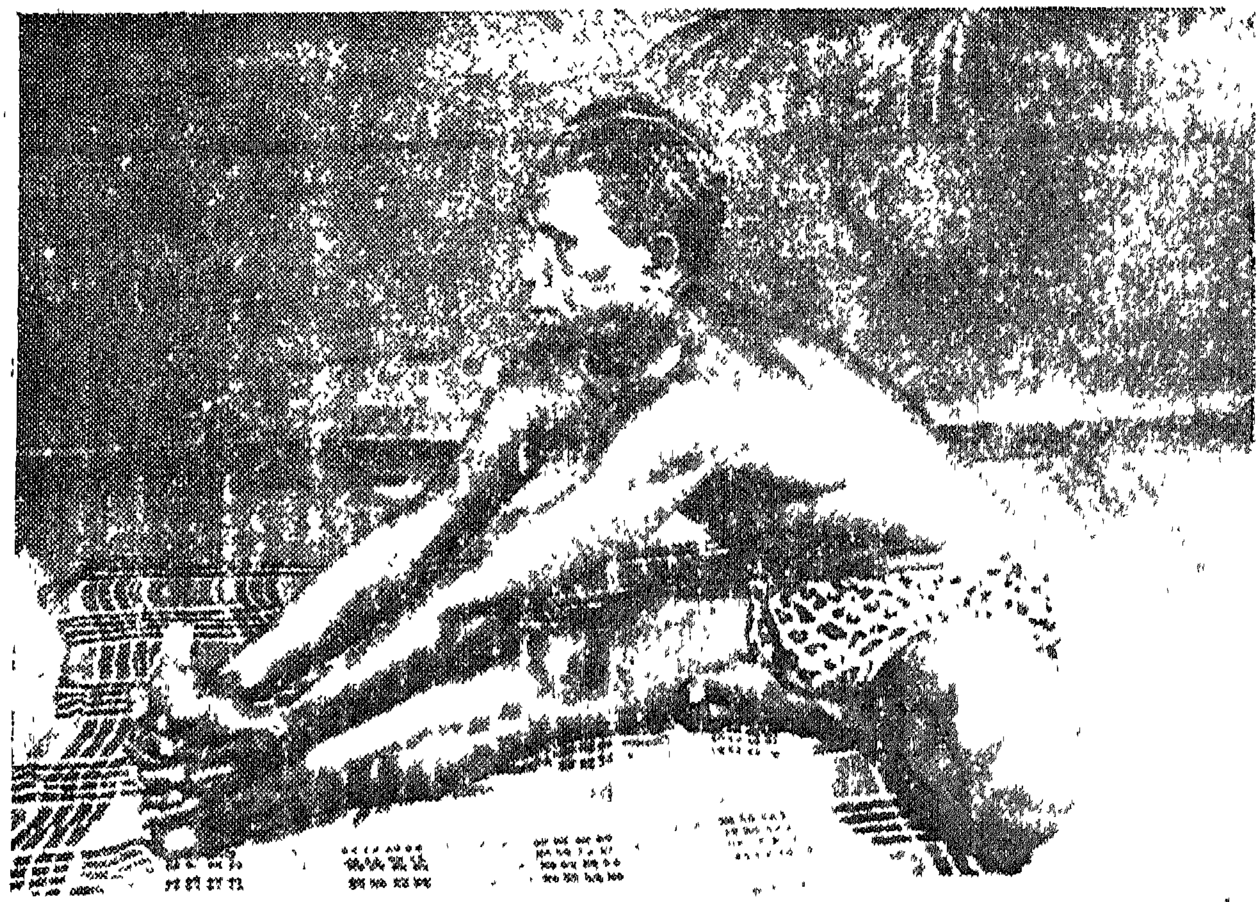
ఫలితములు

1. జీర్ణ, మలబద్ధము, మందాగ్ని యకృత్ మాంద్యములను పోగొట్టును.
2. గూనికాళ్ళయందలి సంధివాతపు నొప్పులు పోవును.
3. స్థూలకాయము తగ్గించును.
4. జీర్ణశక్తి పెంచును.
5. ఆకలి కలిగించును.
6. రక్తము గడ్డకట్టుకొనుటను (ప్రొత్తి కడుపులో) పారదోలును.

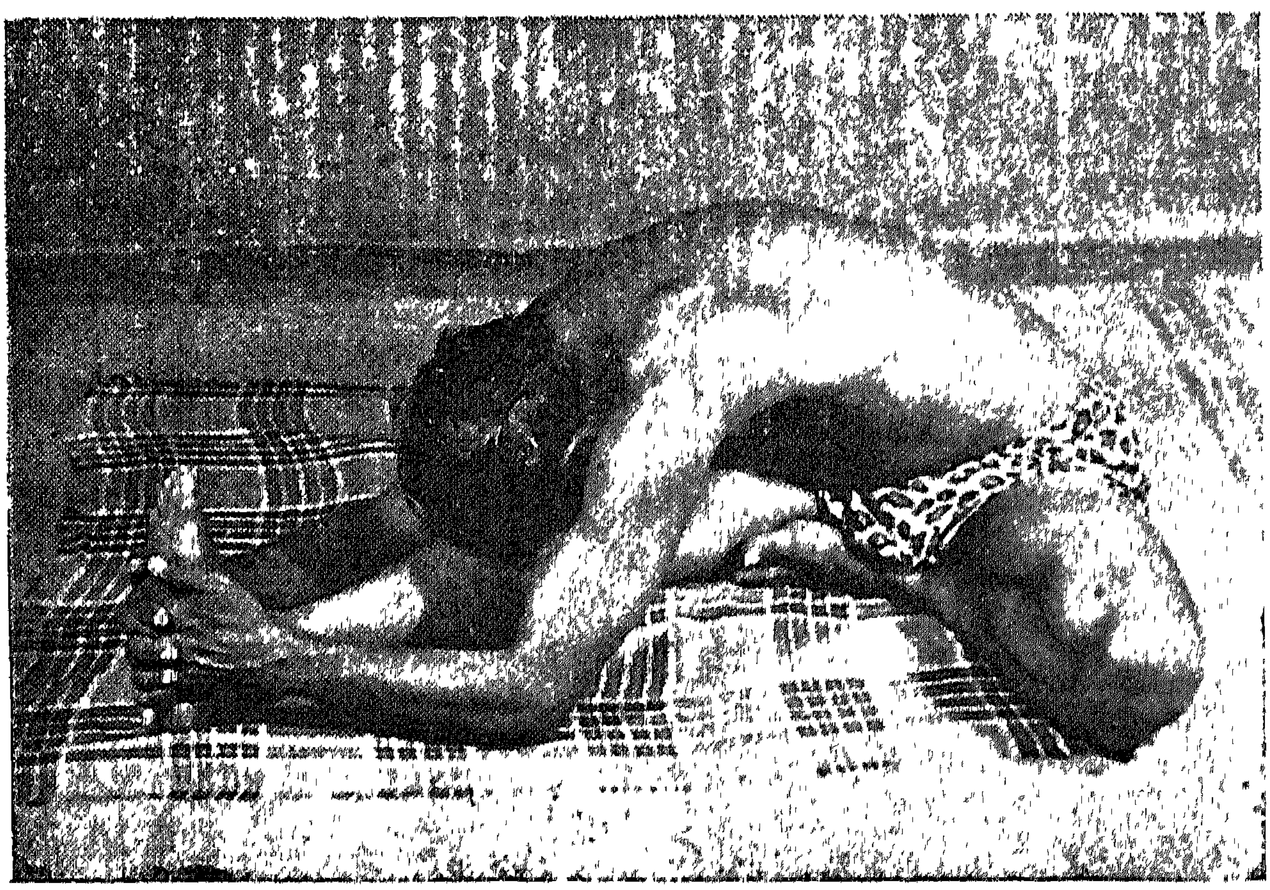
జఠరాగ్ని ప్రేవులకు సంబంధించిన వ్యాధులచే బాధపడువారి కిది కామధేనువు.

7. హాలాసమువలె వెన్నెముకను వింటివలె వంచును.
8. త్వరగా ఎముకలు ముదిరి పోకుండా ఆపుచేయును.
9. ఉత్సాహము రేకెత్తును.
10. అండకోశ వ్యాధులు నశించును.
12. పొత్తికడుపు సంబంధమయిన స్త్రీ వ్యాధులు నశించును.
13. స్త్రీలు తప్పక చేయవలెను.

మహాముద్ర



39, 40 వ పటములు



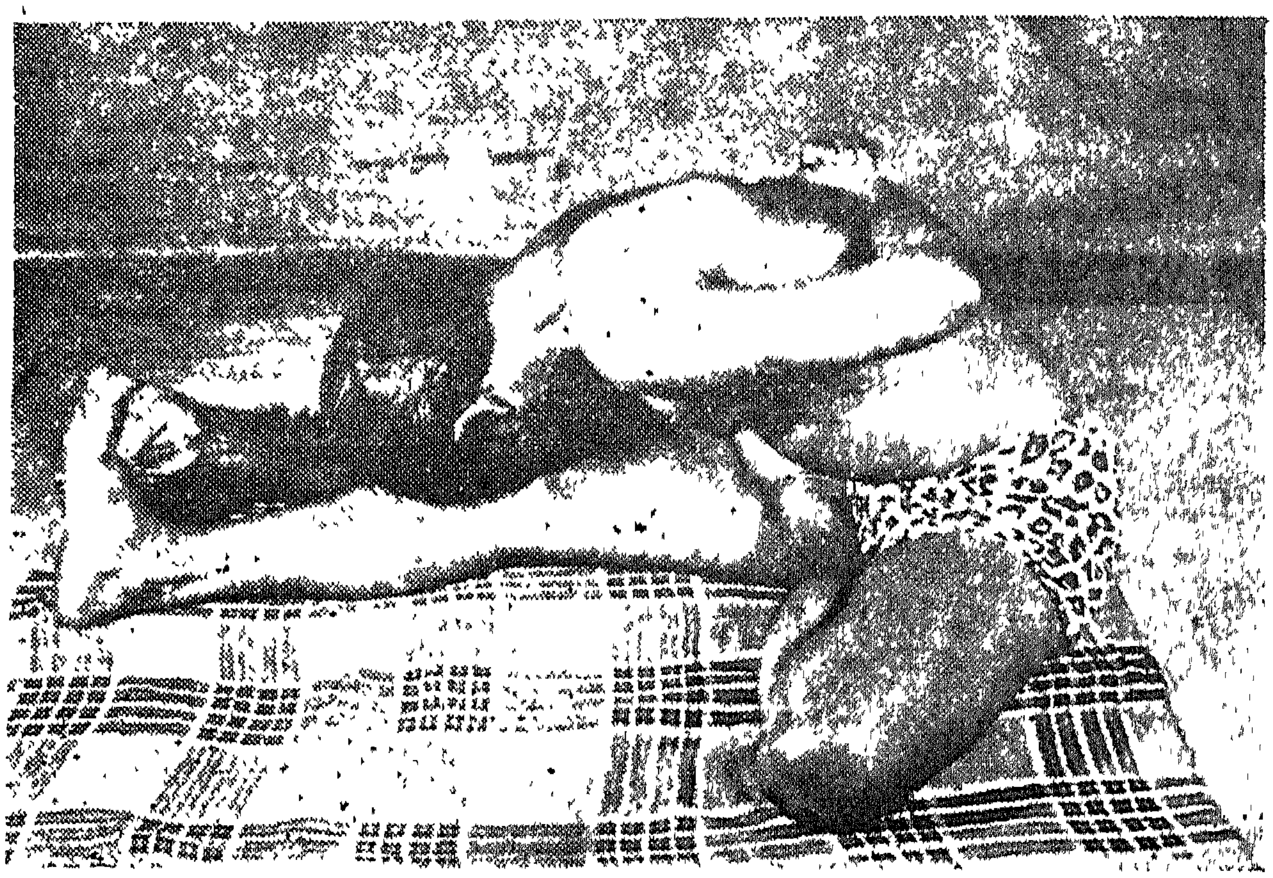
40 వ పటము

39 వ పటం మహాముద్ర చేయుటకు ముందు సరిగా కూర్చొనుము. ఒక కాలు జాపుము. రెండవకాలు మడచిజాపిన కాలు తొడకు ఆనించి రెండుచేతులతో జాపిన కాలు పట్టుకొనుము. అట్లు గట్టిగా పట్టుకున్నమీాదట 40 వ పటంలో వలె వచ్చుటకు పొట్టను లోపలికి లాగుకొనుము. గాలిని బయటకు విడువుము. నెమ్మదిగా ముందుకు తలను వంచి మోకాటికి తలను, నొసటలను ఆనించి కొంచంసేపుంచి గాలిని ఓం అని పీల్చుకొనుచూ 39 వ పటంలోకి రమ్ము. తిరిగి "నమః" అని గాలి విడుచుచుచూ వంగుము. తిరిగి లెమ్ము. యీ విధముగా 12 సార్లు చేయుము.

ఫ లి త ము లు

1. జీర్ణశక్తిని పెంపొందించును.
2. బ్రహ్మచర్య రక్షణకు తోడ్పడును.
3. మూత్రవ్యాధులు నివారణమగును.
4. ఆంత్రశూలయందు అద్భుతముగా పనిచేయును.
5. కుండలినీ శక్తిని మేలుకొల్పును.
6. కాళ్ళకు బలము కలుగజేయును.
7. పశ్చిమతాన మాసనమువల్ల కల్గు ఫలితములన్నియు వచ్చును.
8. అతిమూత్రవ్యాధివల్ల బాధపడువారికి యిది అమోఘముగా పనిచేయును.

జాను శీర్షాసనము



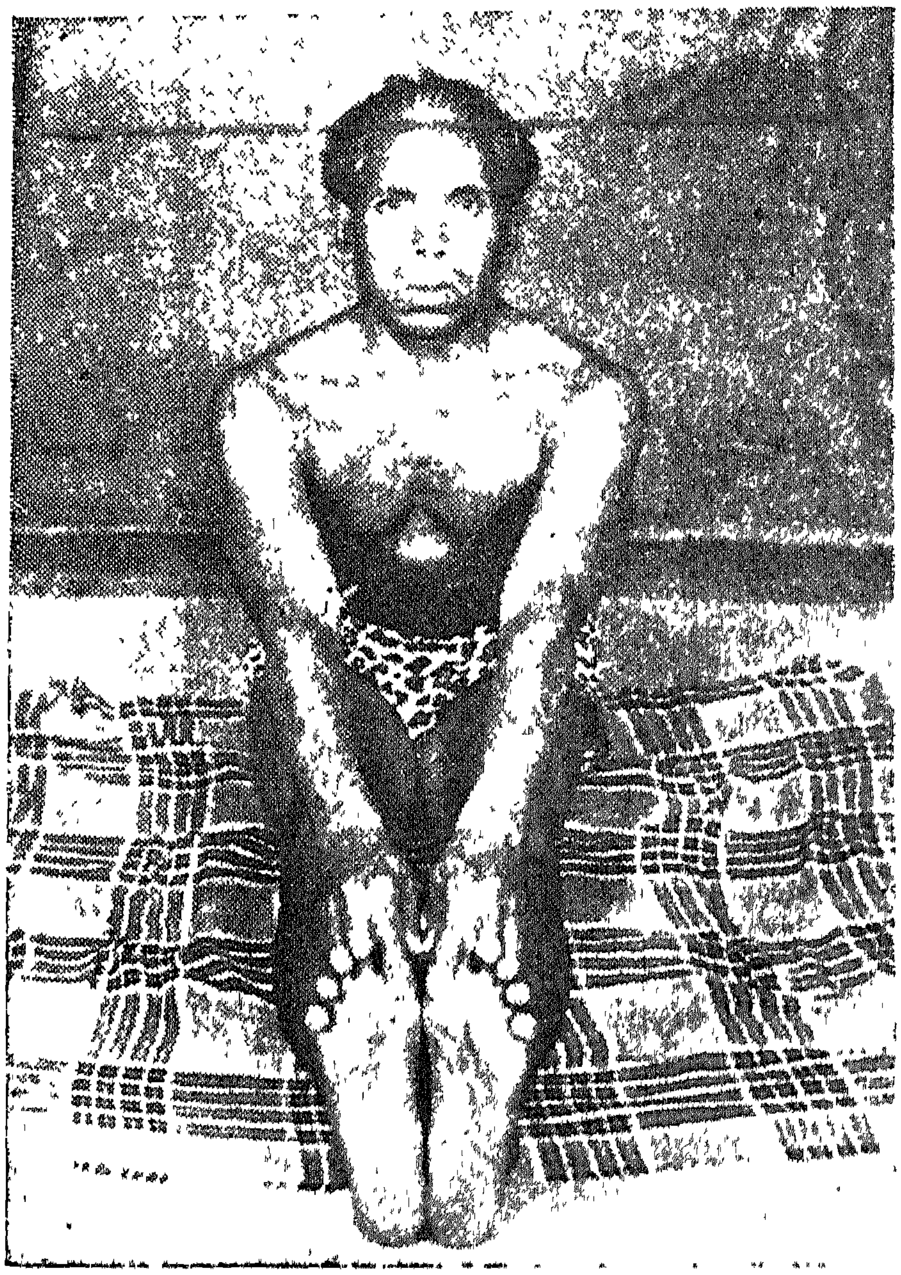
41 వ పటము

41 వ పటం జాను శీర్షాసనమువలె జేయుటకు ముందు వివరించిన 39 వ పటమువలెనే కూర్చొనుము. ఒకకాలు చాచుము. రెండవకాలు మడిచి జాపినకాలు తొడకు ఆనించుటకు బదులు తొడపై పెట్టుము. రెండుచేతులతో జాపిన కాలు పట్టుకొనుము గాలిని విడువుము పొట్టలోనికి అక్కలించి జాపిన కాలువద్దకువంచి నొసటను జాపిన కాలుకు ఆనించి తిరిగి గాలి పీల్చుకొనుచూ యథాస్థానమునకు రమ్ము. ఇట్లు 12 సార్లు చేయుము. గాలిని పీల్చునపుడు ఓం అనిన్నీ విడుచునపుడు నమః యనుట మఱువకుము. వంగునపుడు విడచుట లేచునపుడు పీల్చుట జ్ఞప్తియంచుకొనుము.

ఫలితములు

1. పొత్తికడుపు సంబంధమయిన సర్వవ్యాధులు నివారణమగును.
2. మహాముద్ర, పశ్చిమతానమాసనముయొక్క ఫలితములు పొందవచ్చును.
3. మెడనొప్పులు హరించును.

పశ్చిమతాన మాసవము



42, 43, పటములు

42 వ పటం పశ్చిమ తానమాసనము చేయుటకు ముందు నేలమీద కూర్చొని కాళ్ళను బాగజాపుము. కర్రవలె బిగిసియుండులాగున కాళ్ళు ఉండవలెను. కాళ్ళ బొటన వ్రేళ్ళను చేతివ్రేళ్ళతో పట్టుకొనుము. ఈ విధముగా పట్టు కొనుటలో మొండెమును ముందుకు వంచవలసి వచ్చును. లావుగా నుండువారికి ముందుకు వంగుటలో కొంత కష్టముగా నుండవచ్చును. క్రమేణ అలవడినతరువాత అతి సులువుగా జాపిన కాలివ్రేలు చేతులతో పట్టుకొనవచ్చును. అటుపిమ్మట



43 వ పటము

43 పటములోకి వచ్చుటకు గాలిని విడిచి పొట్ట అక్కళించి మోకాళ్ళను ముఖంతో ఆనించుము. కాలి బొటనవ్రేళ్లను విడవరాదు. మోకాళ్లకు ముఖం వంచి ఆనించునపుడు చేతులు వంచి మోచేతులు భూమికి ఆనునట్లు చేయుము. గాలిని పీల్చునపుడు ఓం అనిన్ని విడుచునపుడు నమః యనిన్ని వంగునపుడు గాలిని విడుచుట లేచునపుడు పీల్చుట మరువకుము.

ఫలితములు

1. జఠరాగ్ని పెంపొందింపజేయును.
2. మలబద్ధము యకృత్తునందలి మాంద్యము మందాగ్ని త్రేన్పులు శూలలు నివారణమగును.
3. నడుమునొప్పి అన్నిరకములగు కుష్ఠస్నాయు వ్యాధులు పోవును.

4. మూలవ్యాధి నివారణమగును.
5. అతిమూత్రవ్యాధి నిర్మూలించును.
6. పక్షవాతము మూర్ఛ తలనొప్పి పార్శ్వపునొప్పి ఉన్మాదము, తొలిగిపోవును.
7. ఇవి స్త్రీలకు అత్యవసరం అయియున్నది.
8. స్త్రీలకు యోని సంబంధమయిన వ్యాధులన్నియు నివారణమగును.
9, పొత్తికడుపుకు సంబంధించిన ముట్టుకుట్టు నొప్పి, బహిష్టు సరిగా కాకపోవుట ఎక్కువ యగుట తక్కువ యగుట అసలే కాకపోవుట హిస్టీరియా మొదలగు వ్యాధులు నివారణమగును.
10. శరీరములో కొవ్వు హరించును.
11. స్త్రీలు యిది ఎప్పుడు ఆచరించుచున్నచో గర్భము దాల్చిన అట్టి స్త్రీలు ప్రసవకాలమందు లేడీడాక్టర్ల యొక్కయు నర్సులయొక్కయు సహాయం లేకుండా సులభముగాను శీఘ్రముగా ప్రసవించి మంచి సంతానవతు లయ్యెదరు.
12. గొడ్రాలు సహితము బిడ్డలతల్లి యగుటకు యీ ఆసనము కంటె మరియొకటి లేదు.
13. ముట్టు కుట్టునొప్పితో బాధపడువారు కుసుమవ్యాధితో బాధపడు స్త్రీలు యీ ఒక ఆసనము పదే పదే చేసి అట్టిబాధ నివారణ చేసుకొన వచ్చును.
14. ఇది పురుషులకు ఇంద్రియ పుష్టి కలుగ జేయును.

15. నిదురలో ఇంద్రియము స్ఖలనమగుట ద్వారగా యింద్రియము జారిపోవుట మూత్రములో పోవుట నివారణమయి యింద్రియము గట్టిపర్చి బలమును ఆరోగ్యమును కలుగ జేయును.

16. బాలురకు బాలికలకు యీ ఆసనమువల్ల ఎక్కువ ఉపయోగము కల్గును. తిన్నది హరించును. చదివిన చదువువంటపట్టును. బలమును కలుగ జేయును. తేజోవంతులుగా చేయుటకు ఉపయోగకారి.

17. పొట్టలావు తగ్గును. పొట్టలో కొవ్వు హరింపజేసి పొట్ట అందముగా నుండులాగు జేయును.

18. హస్తపాదాసనము యొక్క ఫలితములు కూడా పొందవచ్చును.

44. అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము



44. వ పటము

45. పూర్ణమత్స్యేంద్రాసనము



45. వ ప ట ము

44 అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనమువలె వచ్చుటకు ముందు కాళ్ళుజాపి కూర్చొనుము. ఎడమకాలును మడిచి మడమభాగమున లింగస్థానమునకు గుదద్వారమునకు మధ్యప్రదేశము నంయందుంచుము. కుడికాలును ఎత్తి ఎడమ మోకాలికి చేరువుగా బైటవైపు ఉంచుము. ఎడమచేతిని కుడికాలు బైటవైపునుండి పోనిచ్చి కుడికాలు బొటనవ్రేలు పట్టుకొనుము. లేదా ఎడమ మోకాలుమీద పెట్టుము. కుడిచేతిని వీపు

వెనుకవైపునుండి ఎడమతొడ మూలమందు (గజ్జలలో) నుంచుము. లేదా వెనుక వీపుకు ఆనించుకొని యుండుము. మెడను కుడివైపునకు త్రిప్పుము. భుజములతో సూటిగా చూడుము. ఎదురొమ్మును వంచక నిక్కించి విప్పి యుంచుము.

45వ పటంవలె పూర్ణ మత్స్యేంద్రాసనము వేయుటకు ముందు కాళ్లుజాపుకొని నిలువుగా కూర్చొనుము. ఎడమ పాదమును కుడితొడ మూలమువద్ద రెండు చేతులతో నొక్కి పట్టి యుంచుము, ఎడమకాలు మడిమబొడ్డువద్ద యుండులాగున ఏర్పరచుము. కుడికాలును ఎడమ మోకాలుకు ప్రక్కగా నేలనుతాకి యుండులాగున పెట్టుము. ఎడమచేతిని కుడి మోకాలు బయటివైపునుంచి పోనిచ్చి మోకాలును ఎడమ వైపు నెట్టి యుంచునటుల చేయుము. ఎడమచేతితో కుడి కాలు బొటనవ్రేళ్ళు పట్టుకొనుటో లేదా ఎడమమోకాలు మీద గట్టిగా పెట్టియుండుటో చేయవలెను. కుడిచేతిని వీపు వైపునకు పోనిచ్చి వీపును ఆనించియుండుము, లేదా ఎడమ కాలి మడిమను పట్టుకొనుము. ముఖము శరీరము కుడివైపునకు తిరిగి బాగా త్రిప్పి యుండవలెను. వెన్నెముకను మెలిత్రిప్పుము. నాసికాగ్రముపై దృష్టినిలుపుము. 44, 45 పటములు ఆసనములు. కుడివైపు ఒకమారు, ఎడమవైపు ఒకమారు చేయవలెను.

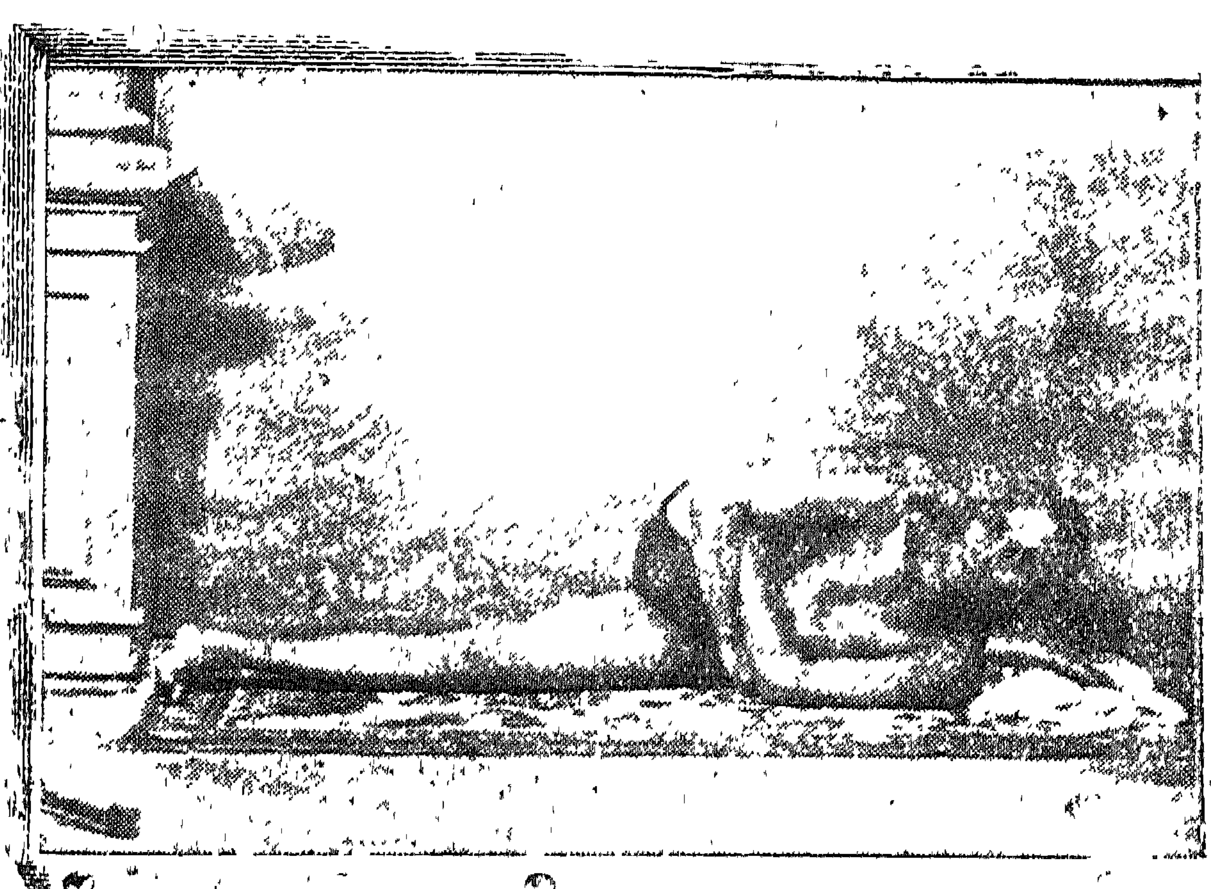
ఫలితములు

1. అజీర్ణము, అగ్ని మాంద్యములు, పైత్యవికారము, మలబద్ధము, మధుమేహము, కుసుమవ్యాధి గర్భకోశ వ్యాధులు మొదలగు వాని నన్నిటిని నివారించును.

2. సంధి వాతనొప్పులు అన్నియు పోవును.
3. ఆరోగ్యము చక్కపర్చును.
4. కుండలినీశక్తిని మేలుకొలుపును.
5. ఆకలి కలుగ జేయును.
6. నడుమునొప్పి సమస్త విధములగు స్నాయువాత వ్యాధులు నివారణమగును.
7. కడుపునొప్పిచే బాధపడువారికి జిగటవిరోచనముతో బాధపడువారికి చాలా మంచిపని చేయును. అవి నివారణ మగును.

ద్విపాద శీర్షాసనములు

46 లగాయతు 53



46 వ పటము



47 వ పటము



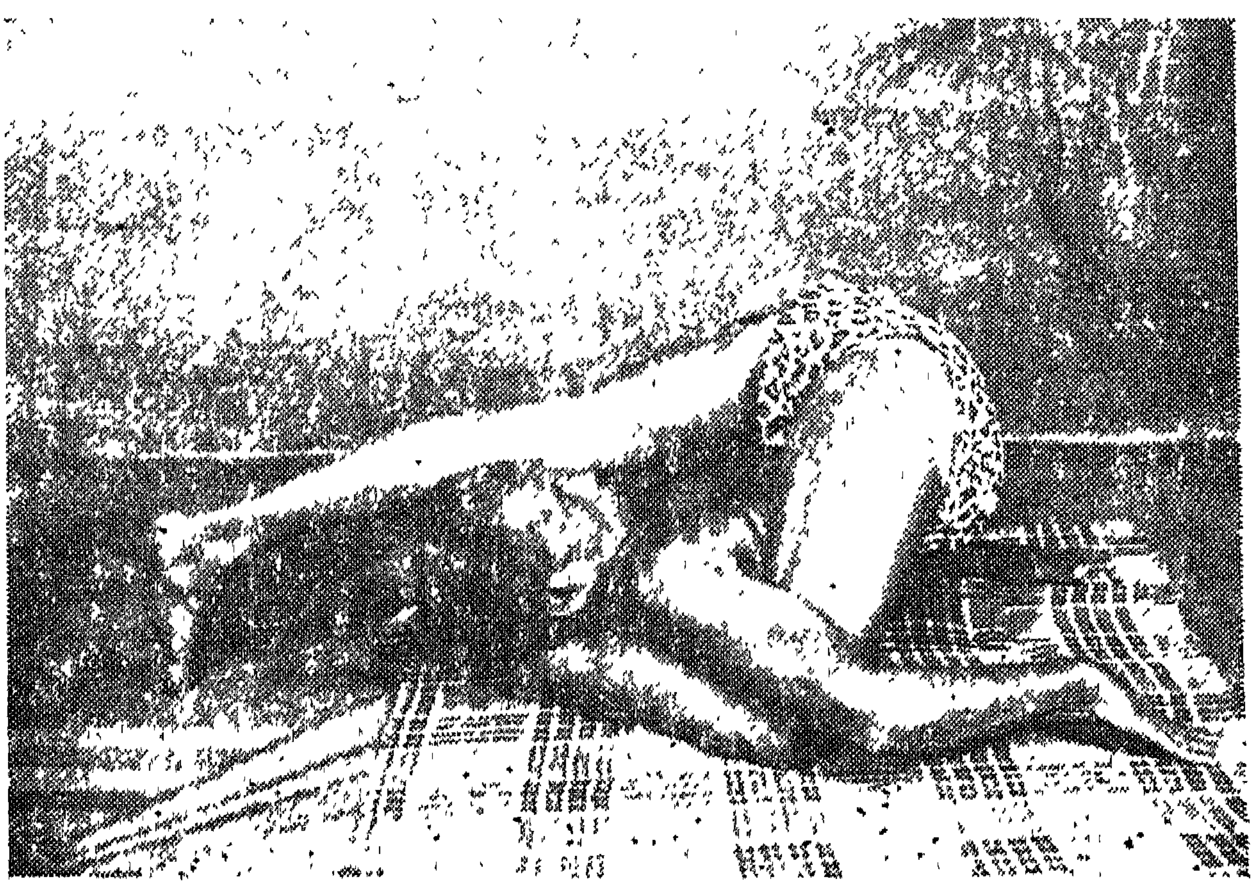
48 వ పటము



49 వ పటము



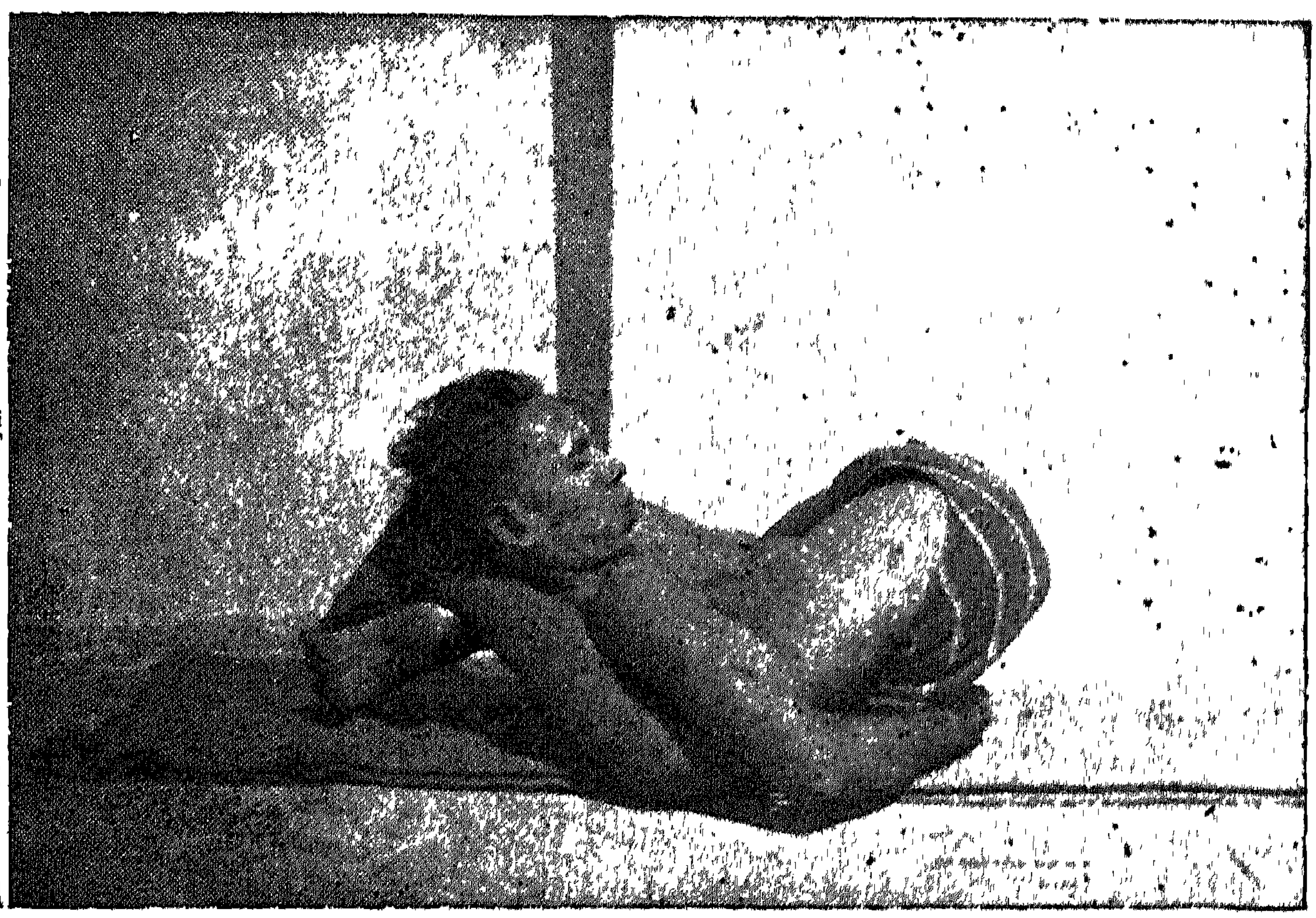
50 వ పటము



51 వ పటము



52 వ పటము



53 వ పటము

ద్విపాద శీర్షాసనములు, ఆసనములద్వారా సర్వ నాడులు స్వాధీనమయినతరువాతనున్నా సర్వఇంద్రియములు మీా స్వాధీనములోకి వచ్చువరకున్నా ఎవరున్నా, వాటిని చేయుటకు తలపెట్టకుడు. సర్వనాడులు సర్వఇంద్రియములు తమ స్వాధీనమయినట్లు తమకుతోచినట్లు పడుకొని ఒకకాలు మాత్రం తలక్రిందపెట్టుట రెండుకాళ్ళు తలమీాద పెట్టుట 46 టు 53 పటములలో చూపినమాదిరి క్రమేణా అభ్యసించ వలసి యున్నది. క్రొత్తగా ఆసనము లభ్యసించు చున్నవారు ముందే వీటికొరకు ప్రయత్నించ కుందురుగాక.

ఫలితములు

1. సర్వవ్యాధులు నివారణమగును,
2. క్రొత్తరోగములను రానీయవు.
3. 72 వేల నాడులయొక్క మలము శుద్ధిచేయును.
4. అన్నినరములకు బలము కలుగజేయును.
5. అన్ని ఇంద్రియములు జయింప కల్గెదరు.
6. కుండలినీ శక్తిని మేలుకొలుపును.
7. జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధియగును,
8. ప్రతిరోజునందు భగవంతుని ధ్యానముచేసిన మనస్సునకు ఏకాగ్రతచిక్కి ముక్తి లభించును.
9. అజీర్ణము మలబద్ధమునివారణమయి ఆకలికలుగచేయును.
10. ఇది స్త్రీలకు విద్యార్థులకు ఏకాగ్రతా చిత్తము కోరు ప్రతివ్యక్తికి అత్యవసరమయి యున్నది.
11. శరీరమునకు బలము కలుగజేయును.

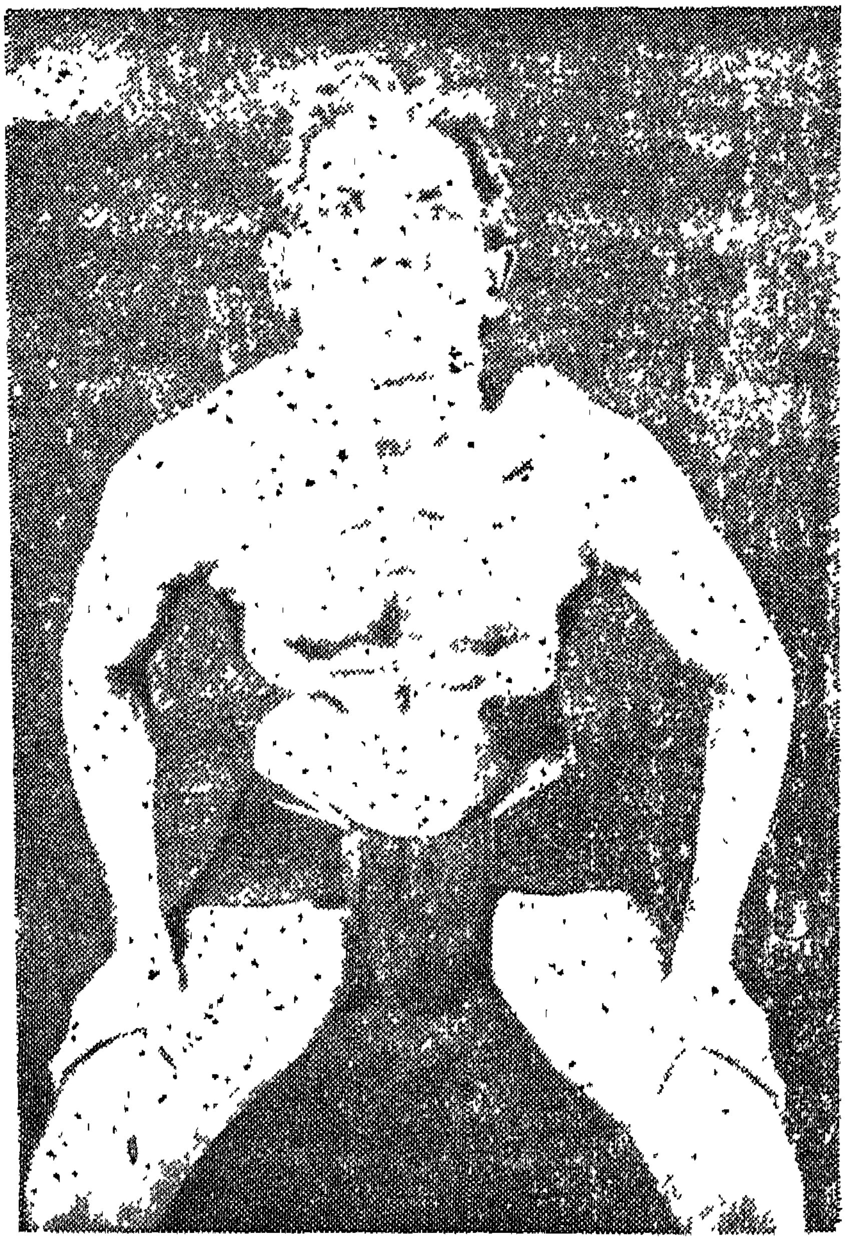
2. ముక్తినిగోరు భక్తులు ఇందుండియే జపించిన త్వరగా గమ్యస్థానము చేరుదురు.

54, 55, 56, ఉడ్యాన బంధములు



54 వ పటము

నిలుచుని మధ్యమనౌలి



55 వ పటము

కూర్చొని మధ్యమనౌలి



56 వ పటము

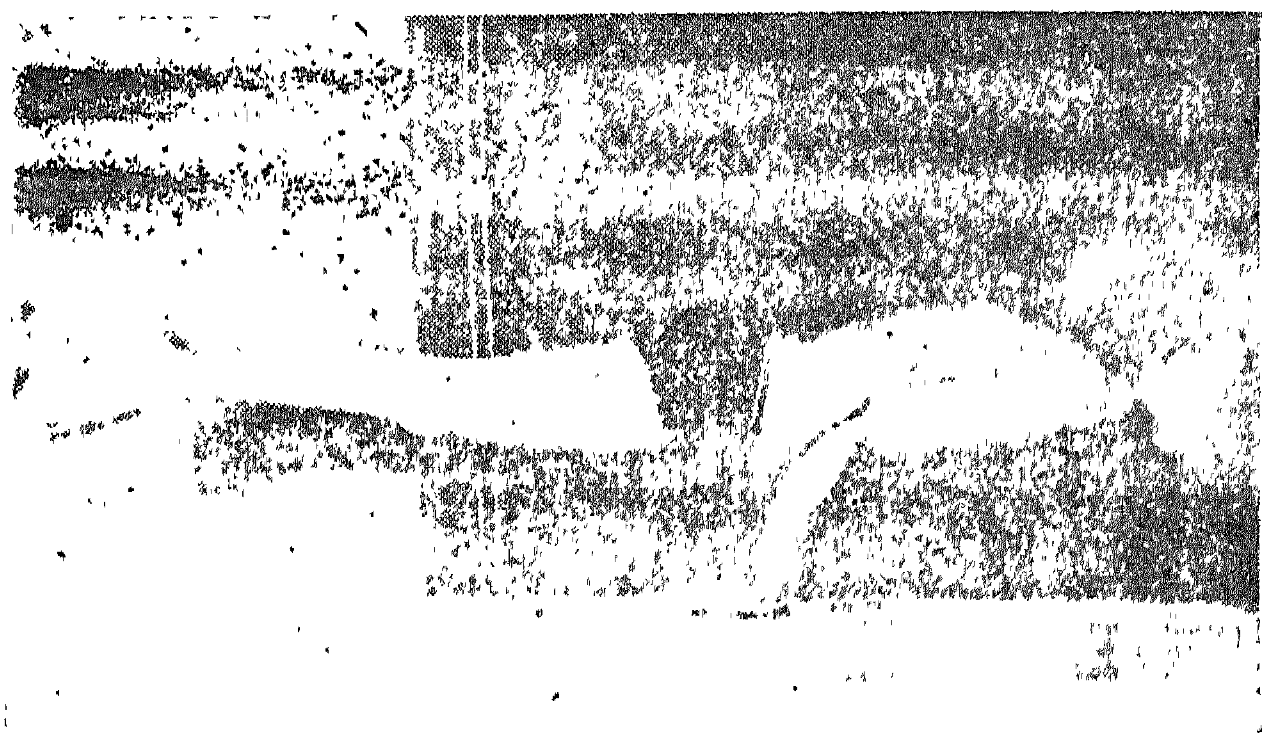
54 వ పటం ఉడ్డ్యానబంధమువలె చేయుటకు ముందు కూర్చొనుము. లేదా నిల్వబడుము. దీర్ఘముగా గాలిని బయటకు వదలుటద్వారా శ్వాసకోశములను ఖాళీగా నుంచుము ఆ పిమ్మట బలాత్కారముగా ప్రేవులను బొడ్డును వీపు వైపునకు (లోపలకు బిగలాగుము. ఉండకల్గినంతసేపుండుము అటు తరువాత పొట్టను మధ్యకు అక్కలించుము. అనగా పొట్టంతయు మధ్యకు వచ్చులాగు 55 56 పటములువలె పొట్టను మధ్యకు

అకిలించుము. అటుపయిన పొట్టను అటు ఇటు ఆడించుము. వీనినే వామ, దక్షిణ నౌలియందురు.

ఫలితములు

1. కడుపునొప్పి మూలశంక అతిమూత్రవ్యాధి మధుమేహము లివరు స్ప్లీన్ జబ్బులు నివారణమగును.
2. పొట్టలోని కొవ్వుపదార్థములు తగ్గించును
3. పొట్టలావు తగ్గును.
4. ఉదరపొట్ట తగ్గించి పొట్ట అందముగా నుండులాగు చేయును.
5. పొట్ట పొత్తికడుపులోని సర్వరోగములు నివారణమగును.
6. మలబద్ధము నివారణమగును.
7. ఆకలి కలుగజేయును.
8. ఇవి స్త్రీలును చేయవచ్చును.
9. ఆరోగ్యము బలము శక్తి జవసత్త్వములు కలిగించును.

మయూరాసనము



57 వ పటము

57 వ పటము మయూరాసనము వలె చేయుటకు ముందు మోకాళ్ళను క్రింద ఆనించి మడిమల మీద కూర్చుండి రెండు మోకాళ్ళ మధ్యను రెండు అరచేతులను వ్రేళ్ళు వెనుకకు ఉండునట్లు నేలమీద ఊని మోచేతులను దగ్గరకు చేర్చి నాభిస్థానము వద్ద మోపుచేసి అదికీలుగా చేసికొని నెమ్మదిగా కాళ్లను వెనుకకు తన్ని కాళ్ళను పిఱుద భాగమును పైకి ఎత్తి తలను ఎదురు రొమ్మును ముందుకు త్రోసి యావత్తు శరీరమును కఱ్ఱవలె నిక్కబొడిచి భూమికి

సమానాంతరముగా నుండునట్లు మోచేతుల పయి శరీరమును నిలుపవలెను. తలను పైకి ఎత్తి చూడవలెను. ఈ విధముగా 2 నిమిషములు ఆసనములో నుండవలెను. శ్వాసను నిరోధించి అభ్యసించి అభ్యాసం అయిన తరువాత శ్వాసను మామూలుగా ఆడించుచు ఎక్కువకాల ముండవచ్చును. తరువాత మయూరాసనములో వుండి పద్మాసనం చేయుట నేర్చుకొనవచ్చును.

ఫలితములు

1. మాంద్యము తొలగిపోయి చురుకు దనము కలుగ జేయును.
2. జఠరాగ్ని ప్రజ్వలింప జేయును.
3. జీర్ణశక్తి నభివృద్ధి చేయును.
4. అతిమూత్ర వ్యాధి గుల్మము పారదోలును.
5. ఒక గ్లాసు నీళ్లు త్రాగి యీ ఆసనము చేసినచో సుఖముగా విరేచన మగును.
6. కడుపు నొప్పి నివారణ మగును.
7. చేతులకు మణికట్లకు మంచిబలము కలుగ జేయును.
8. యీ ఆసనమువల్ల పొట్ట మడుగు పెరుగుదురు.
9. వాత, పిత్త, శ్లేష్మాది ఆధిక్యతవల్ల వచ్చు సమస్త వ్యాధులు నివారణ మగును.
10. కుండలినీ శక్తిని మేలుకొలుపును.
11. ఎంత తిన్నను హరించు కొనగల శక్తి కల్గును.
12. పొత్తి కడుపుకు సంబంధించిన సర్వరోగములు నివారణ మగును.

చక్రాసనము



58 వ పటము

58 వ పటం చక్రాసనమువలె ఉండుటకుముందు, కాళ్ళు వెడల్పుగా పెట్టి నిలుచుండుము. గాలిని పూరించి కుంభించి రేచకము చేయుచు వీపువైపునకు వింటియాకృతిని వంగుము. వెనుకకు వాలినపుడు చేతులు పిక్కలవరకు వాల్చినమీదట మోకాళ్ళను వంచుము. నెమ్మదిగా కాలి మడిమలను పట్టుకొనుము. ఇది చాలాకష్టం గనుక ప్రథమంలో కాళ్ళదూరముగనే చేతులువేయుట అభ్యసించుము.

ఇది చేయునపుడు ప్రథమంలో ఎవరిసహాయం లేకుండా చేయకుము. చక్రాసనము సులభముగా చేయుటకు మరి ఒక మార్గము వెల్లకిల పడుకొనుము. రెండుచేతులు తలకు ఇరు ప్రక్కల పెట్టుము. కాళ్ళు ముడుచుకొని పిర్రల ఇరుప్రక్కల నుంచుము. నీ బరువంతయు చేతులమీదకు వచ్చులాగున చేతులమీదను, కాళ్ళమీదను లెమ్ము. ఇది చూచుటకు ఊర్ధ్వ ధనురాసనమువలె నుండును.

ఫలితములు

1. మెడ నొప్పులు, నడుము నొప్పులు పోయి శరీరము తేలికగానుండి ఉత్సాహము కలుగజేయును.
2. సోమరితనము పోవును.
3. శరీరము పూర్తిగా స్వాధీనమగును.
4. చురుకుతనము కలుగజేయును.
5. జఠరాగ్ని వృద్ధియగును.
6. గూనియున్నవారికి పోయి వీపునొప్పులు హరించును.
7. మలబద్ధకము పోవును.
8. ధనురాసనము శలభాసనము భుజంగాసనమువల్ల పొందే ఫలితములుకూడా పొందవచ్చును.

హస్తపాదాసనము



59 వ పటము

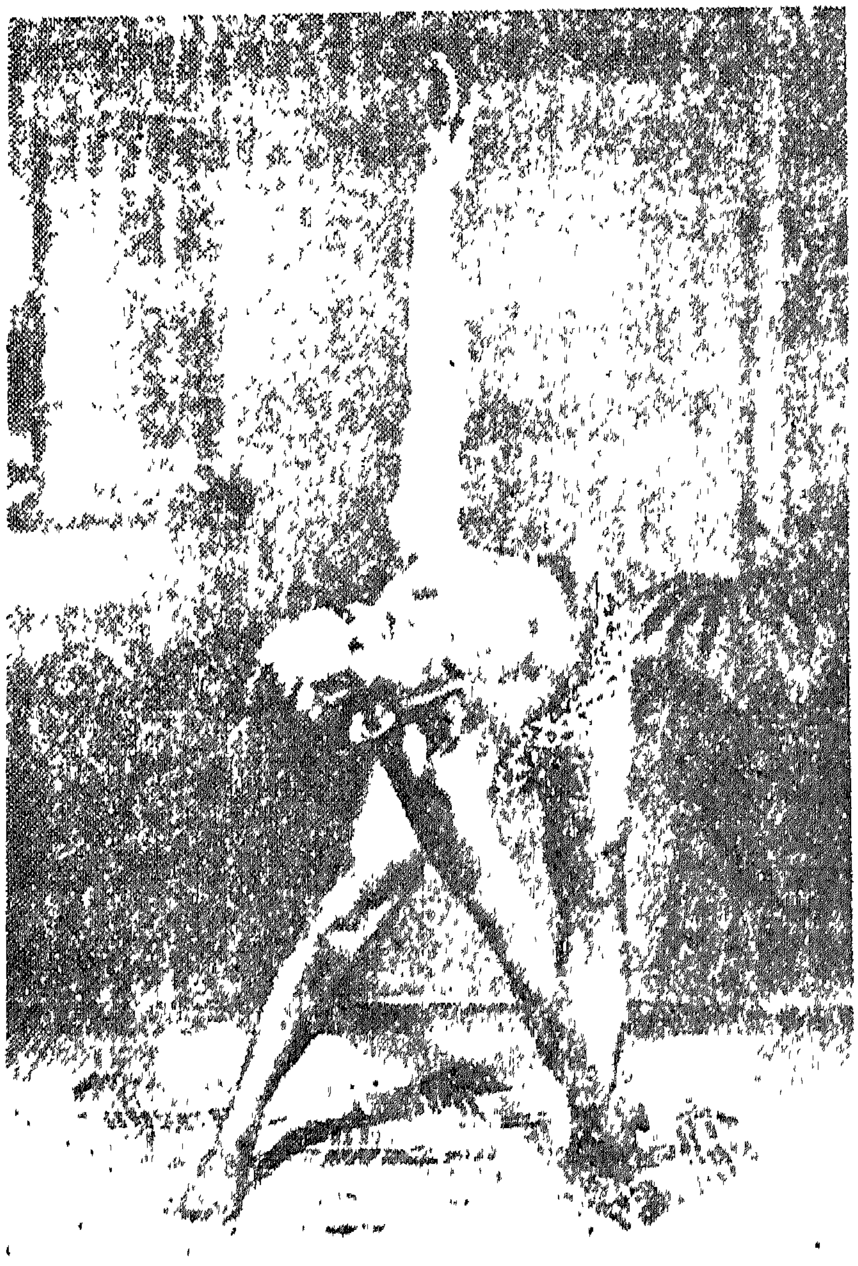
59 వ పటం హస్త పాదాసనమువలె చేయుటకు ముందు సరిగా నిలుచుండుము. మోకాళ్ళువంచక ముందుకు వంగి కాలిబొటనవ్రేళ్ళను చేతితో పట్టుకొనుము. ఆ విధముగా 12 సార్లు లేచుట వంగి బొటనవ్రేళ్ళు పట్టుకొనుట చేసినమీదట చివరిదఫా వంగినపుడు చేతులు కాలి బొటనవ్రేళ్ళ వద్దకు పోనీయక వెనుకకు తీసుకొని పోయి 59 వ పటంవలె మోకాళ్ల వెనుక పట్టుకొని యుండుము. వంగునపుడు గాలి

విడుచుట లేచునపుడు గాలి పీల్చుట పీల్చునపుడు "ఓం" యనుట గాలి విడుచునపుడు "నమః" యనుట మరువకుము.

ఫలితములు

1. పొత్తికడుపునందలి అవయవములు ఎక్కువగా పీడింపబడుటచే గర్భకోశము ఆంత్రములు మలకోశము గుహ్యేంద్రియములు మొదలగువానికి సంబంధించిన సకల వ్యాధులు క్రమముగా నశించును.
2. నడుమునొప్పులు పోవును.
3. మలబద్ధము పోయి తిన్నది హరించి ఆకలి కలుగజేయును.
4. పొట్ట లావు తగ్గును.
5. వీపునందున్న నరములకు కండరములకు బలము చేకూర్చును.
6. పొడుగు పెరుగుదురు.
7. ఇవి స్త్రీలు తప్పక చేయవలెను. స్త్రీలకు పొత్తికడుపు సంబంధమయినట్టిని గుహ్యేంద్రియములకు సంబంధించిన వ్యాధులు నివారణమగుటచే మంచి సంతానవంతులయ్యెదరు. బలము కలవారగుదురు. పశ్చిమతాన మాసనముయొక్క ఫలితములు కూడా ఇందు పొందవచ్చును.

5. త్రికోణాసనము



60, 61 వ పటము



61 వ పటము

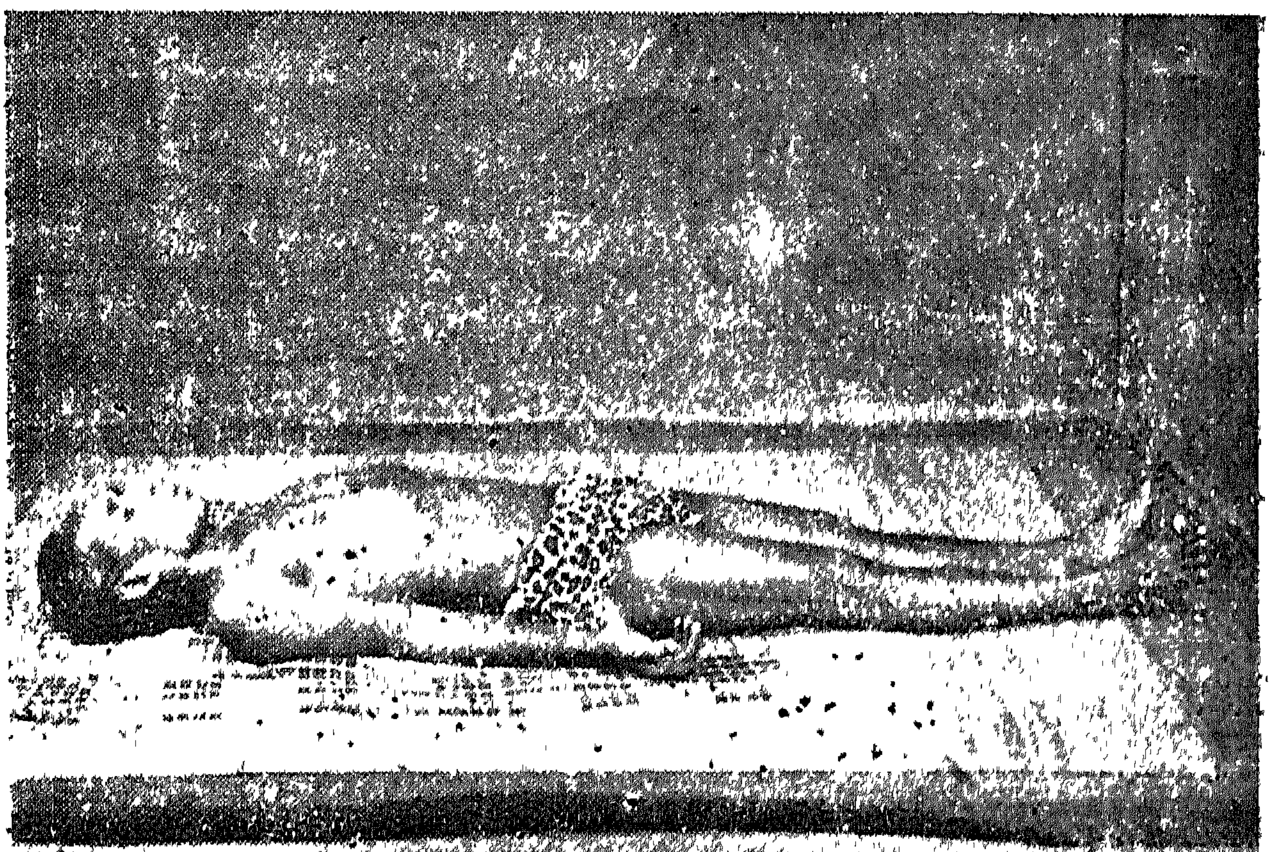
60 వ పటం త్రికోణాసనమువలె చేయుటకు ముందు సరిగా నిల్వబడి రెండడుగులు ఎడముగా పాదములుంచి నిలుచుండి, చేతులను భుజములతో సమానముగా నుండునట్లు ప్రక్కలకు ఎత్తి మోకాళ్లు వంచక కుడిప్రక్కగా ముందుకు వంగి కుడిచేతితో కుడికాలు బొటనవ్రేలిని తాకుము. అట్లు తాకినపుడు రెండుచేతులు ఒకే వరుసలో సూటిగా నుంచుము. అటుపై తిరిగి సరిగా నిలుచుని 61 వ పటంవలె కుడిచేయి ఎడమకాలి బొటనవ్రేలివద్ద నుంచుము. తిరిగి నిలుచుని వంగి ఎడమచేయి 61 వ పటంవలె కుడికాలు బొటన

ప్రేలి వద్దనుంచి కుడిచేయి పైకి ఎత్తి చేతివైపు మెడ త్రిప్పి చేయి పైభాగం చూచుచుండుము. యిట్లు 12 సార్లు చేయుము.

ఫలితములు

1. పొత్తికడుపు సంబంధమయిన సర్వవ్యాధులు నివారణమగును.
2. నడుము నొప్పులు పోవును.
3. శరీరము తేలికయగును.
4. విరోచనబద్ధము నివారణమగును.
5. ఆకలి పుట్టించును.
6. పొడువు పెరుగుదురు.

శవాసనము



62 వ పటము

62 వ పటం శవాసనంవలె చేయుటకు ముందు వెల్ల కిల పరుండుము. కాళ్లు చాచుము. చేతులు ప్రక్కలందు నేల మీద ఆనించి ఉంచుము మడమలు కలిపియుంచుము. బొటన వ్రేళ్ళు విడిగా నుంచుము. ముఖమును పైకి యుండునట్లు పెట్టి ఆకాశమువంక చూచుచుండుము. నరములను ఎంతమాత్రము బిగించకుండా అతిస్వేచ్ఛగా వదలివేయుము. ఊపిరిని మామూలుగానే సుఖముగా పీల్చుచూ విడుచుచు నుండుము. కనులు మూసికొనుము. మనస్సును ఎచ్చటకును చెదరి పోకుండా నుండునట్లు ప్రయత్నించుము. ప్రపంచవిషయము లన్నియు మరచి గాలి పీల్చునపుడు "ఓం" అనిన్నీ, విడుచు నపుడు "నమః" యనిన్నీ మానసికముగా జపించుచు మనస్సు నీ ఇష్టదేవతయందు లేదా "ఓం" యను ప్రణవమందు నుంచుము. మెదడులో లౌకిక వ్యవహారములగూర్చి దేని విషయమున్నూ రానీయకుము. శవాసనమువలె పరుండుట సులభమేగానిమిగతావిషయములు అలవర్చుకొనుట అతికష్టము అయినను అభ్యాసంమీద సులభమగున్ను. ఇందు 5 నిమిష ములు లగాయితూ 15 నిమిషములవరకు నుండవచ్చును. ఈ లోపుగా అధమము ఒకనిమిషమయినను పై విధముగ తన్నుతాను మఱచిపోయి మెదడునం దేవిధమగు ఆలోచనలు లేకుండా ప్రయత్నించుము.

ఫలితములు

1. దేహామునందును, మనస్సునందును, ఆత్మయందునుకూడా పరిపూర్ణమగు విశ్రాంతిని బడయగలరు. అనగా దేహ పరిశ్రమవల్ల కల్గినశ్రమకు విశ్రాంతి లౌకిక వ్యవహారముల

యందు అనగా ఆలోచనాశక్తివల్ల కలిగినశ్రమకు విశ్రాంతి ఆందోళనలవల్ల అంతరాత్మకు కలిగినశ్రమకు విశ్రాంతి తప్పకకలిగి మానవునికి నూతనశక్తి కలుగచేయును.

2. కోల్పోయిన ప్రాణాధారశక్తిని తిరిగి తక్షణమే ప్రసాదించు, అద్భుతశక్తి శవాసనములో నున్నదని గ్రహించుము

3. శరీర శీతోష్ణస్థితి చక్కగా నుంచును.

4. రక్తపోటు మొదలగు వ్యాధులు రానీయవు. రక్తపోటు వల్ల బాధపడువారు అనేకులు యీ ఆసనము ఒక్కటి ఆచరించి నివారణ చేసుకొన కలిగినారు. ఉన్నవారికి తప్పక నివారణమగును.

5. వృద్ధులకు యీ ఆసనమునకు మించినది మరియొకటిలేదు.

6. రాత్రిళ్ళు నిదురపట్టనివారు ఇందుండియే నిదురపోయిన గాఢనిద్ర పట్టును.

(108) అష్టోత్తర శతపాపకృత్యములు

బ్రహ్మముహూర్త కాలమందు అనగా ప్రాతఃకాలమున 4 గంటలకే నిదురలేవక పోవుట, నిత్యకృత్యములు తీర్చు కొనక పోవుట, ధ్యానము చేయకపోవుట, తల్లి దండ్రులను గురువును గోవును తులసిని భూదేవిని అన్నపూర్ణాదేవిని స్మరించి నమస్కారములు చేయకపోవుట, శారీరక వ్యాయా మము యోగాసనములు సూర్యనమస్కారములు ప్రాణా యామములు చేయకపోవుట, నామ సంకీర్తన, భజన, చేయక పోవుట, సంధ్యావందనము చేయక పోవుట, జపము చేయక పోవుట, రామకోటి వ్రాయక పోవుట, దేవపూజ చేయక పోవుట, సత్ గ్రంథములుచదువకపోవుట, సద్ గ్రంథ శ్రవణము చేయకపోవుట, జీవహింస చేయుట లేక చేయించుట, లేక ఆమోదించుట, ఎవరికయినా అపకారము చేయుట, లేక చేయించుట లేక ఆమోదించుట, ఎవరినైనా చూచి అసూయ పడుట, ఎవరితోనైనా విరోధించుట, ఎవరినైనా దూషించుట, ఎవరినైనా భూషించుట, ఎవరినైనా మోసగించుట, ఎవరి మీదనైనా కోపగించు కొనుట, కూటిమీదగాని గుడ్డమీద గాని, ధనముమీదగాని అత్యాసపడుట, ధర్మవిరుద్ధమయిన కోరికలు కోరుకొనుట, పరుల సొత్తు ప్రేమించుట, పరుల ధనము దొంగిలించుట. పెద్దలను, భక్తులను యోగులను జ్ఞానులను దూషించుట, వేదములను, పురాణములను ఉపని షత్తులను శాస్త్రములను దూషించుట, పెద్దలను గౌరవించక పోవుట, శాస్త్రములయందు నమ్మకము లేకపోవుట, బలము కొఱకు కోడిగ్రుడ్లు మాంసము తినరాని వస్తువులు తినుట,

కల్లు, సారాయి భంగు బ్రాంది నల్లమందు గంజాయి కాఫీ, టీ, కోకో, చుట్ట, బీడి సిగరెట్లు పొడుము వగయిరా దురభ్యాసము కలినట్టిన్ని త్రాగరానట్టిన్ని పీల్చరానట్టిన్ని వస్తువులను పీల్చుట, త్రాగుట దుష్టసహవాసము చేయుట, వ్యర్థ సంభాషణలు ఆడుట. నీవు రహస్యముగా రాత్రిళ్ళు, చీకటిలోను ఏకాంతముగను చేయు చెడుకార్యములు, చెడుతలంపులు భగవంతుడు చూచుచుండుట లేదని తలచుట, నీ భారము భగవంతునిపై వైచి నీవు భగవంతుని సేవకుడనని తలపక పోవుట, నీవు. నీభార్య నీబిడ్డలు నీయిల్లు నీపొలములు నీ పశువులు నీ సొమ్ములు. డబ్బు సర్వము భగవంతుని వేయని తలపక పోవుట దైవమునకు నివేదన చేయనిది భోజనముచేయుట నీవుచేసిన కార్యములు భగవంతునికి అర్పణచేయకపోవుట జీవితోద్దేశము మఱచుట, కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములకు లొంగుట, ఇంద్రియలోలుడవగుట, తప్పుడుత్రాసులు తప్పుడుకాటాలు పెట్టుట, తప్పుతూచుట, తప్పు కొల్చుట, తప్పువ్రాయుట, అక్రమమయిన వడ్డీలతో డబ్బు వసూలుచేయుట, అసత్యము పలుకుట, అక్రమమైన సలహానిచ్చుట, అబద్ధము వ్రాయుట అప్రమాణములు చేయుట, అక్రమమైన కాయితములు పుట్టించుట, కల్పనా కథలు వ్రాయుట, కల్పనాకథలు చెప్పుట, అర్ధాంగినివినా ఇతర స్త్రీలను అంటుకొనుట, ఇతర స్త్రీలను కామదృష్టితో చూచుట, ఇతర స్త్రీలను పరిహసించుట, ఇతర స్త్రీలను స్మరించుట, ముట్టుస్త్రీలతో మాట్లాడుట, వ్యభిచరించుట, అర్ధాంగి నయినను ఋతుకాలమందుగాక ఇతరకాలమందు కలియుట, ఋతుకాలమయినను పర్వ దినములయందు శ్రాద్ధదినముల

యందు అమావాస్య ఏకాదశి మొదలగు వ్రతముల దినమందు కలియుట, పురుషుడు తనకంటె పెద్ద వయస్సుస్త్రీని వివాహమాడుట, స్త్రీ తనకంటె చిన్నవానిని వివాహమాడుట, దంపతుల సంభోగకాలమందు సందులోనుండి చూచుట, గోడచాటుననుండి ఇతరుల రహస్యములు వినుట. ఒకరు చెప్పిన రహస్యములు ఇతరులతో చెప్పుట, కొండీలు చెప్పుట, అంతరాత్మకు వ్యతిరేకముగా బంధుప్రీతినో స్నేహధర్మముననో మొగమాటముననో లంచగొండితనముననో తెలివితక్కువగనో అజాగ్రతగనో అశ్రద్ధగనో సిఫార్సులవల్లనో అసమర్థతవల్లనో అక్రమపు తీర్పులు చెప్పుట, అక్రమపు తీర్పులు వ్రాయుట, ఒకరికి నష్టము, కష్టము కలుగజేయు పనులు చేయుట, ఒరులకు దుఃఖము కలుగజేయుట, అర్ధాంగిని ఆడపడుచులను గౌరవముగా చూడకపోవుట, వారి కంటినీరు వచ్చు పనులు చేయుట, త్రోవను నడచునపుడు కాలిక్రింద జీవజంతువులు చావకుండా చూడకపోవుట, ఒకరి మనస్సుకు బాధ కలుగజేయుట, నిరంతరము భగవన్నామస్మరణ చేయకపోవుట అన్నము విక్రయించుట, విక్రయభోజనము తినుట, డబ్బు,నూనె. ఉప్పు అప్పిచ్చుట, అప్పు వసూలుచేయుటకు క్రియలు జరుపుట. ఒకరివద్ద అప్పుచేయుట, చేసినఅప్పు తీర్చకపోవుట, యజ్ఞోపవీతములు తీసివేయుట, వడుగు అయినచో యజ్ఞోపవీతము లేకుండా భోజనము చేయుట, పురోహితులు మంత్రార్థములు తెలియకుండా మంత్రములు చెప్పుట, వినువారు, క్రియలు చేయువారు, మంత్రార్థములు తెలుసుకొనకుండా కీలుబొమ్మవలె క్రియలుచేయుట, మాతృభాష అయిన సంస్కృతము చదువకపోవుట, బ్రహ్మచారి బ్రహ్మచర్యా

గృహస్థుడు వానప్రస్థుడు సన్యాసి, వారివారి ధర్మములకు లోబడక ఇంద్రియలోలురవుట, సాత్వికాహారమే భోజనముచేయకుండుట, దంపతులమధ్యగా పోవుట, గోవుఆంబోతుమధ్యగా పోవుట, శివాలయములో శివునికి నందికిని రామాలయంలో రామునికిని ఆంజనేయునికి మధ్యగా పోవుట నిత్యము దేవాలయము నకుపోక పోవుట, పోయి ప్రదక్షిణములు చేయక పోవుట. దేవుని దర్శనానంతరం తీర్థప్రసాదములు పుచ్చుకోకుండా వచ్చివేయుట ఏకాదశి, అమావాస్యలయం దుపవాసము లుండక పోవుట దేవాలయములో కొంచం విశ్రాంతి తీసుకొనకుండా వచ్చివేయుట, పిల్లల దగ్గరకు పెద్దల దగ్గరకు దైవము వద్దకు వెళ్లునపుడు తులమో ఫలమో తీసుకొని పోయి వారికి సమర్పించక పోవుట, పెద్దలుగాని గురువుగాని, దైవముగాని, కనుపించినపుడు ఎట్టి స్థితిలో నున్నను నమస్కారం చేయక పోవుట, మరణవార్తలు విన్నపుడు స్నానము చేయకపోవుట, మరణించినవారి ఆత్మశాంతికి ప్రార్థనలు చేయకపోవుట, అశుచి పట్టకపోవుట, శ్రాద్ధములు మానివేయుట, శుచిగా నుండక పోవుట, తనకుతాను పొగడుకొనుట, తమ సంరక్షణలో నున్న భార్య, బిడ్డలు జీవజంతువుల విషయమై శ్రద్ధపుచ్చుకొనకపోవుట, సోమరితనముగా నుండుట, సూర్యోదయకాలమందు నస్తమించు కాలమందు నిదురించుట, రాత్రిళ్ళు నిదుర పోకపోవుట, పగలు నిద్రించుట, భగవంతుడు యిచ్చిన శక్తికొలది సత్ కార్యములు చేయకపోవుట, ఇతర మతములను దూషించుట తన మత విషయమయి పరిపూర్ణముగా తెలిసికొనక పోవుట, నిత్యము గాయత్రి, పంచాక్షరి, నారాయణ అష్టాక్షరి మంత్రములలో యిష్టమయిన ఒక మంత్రమయినా

జపించకపోవుట, ద్వయమంత్రము స్మరించక పోవుట, ఇతరమత
స్థులు వారివారిఇష్టదైవమునుగుర్తించకపోవుట. అథితి,అభ్యా
గతులకు బీదవారికి అంగహీనులకు శక్తివంచనలేకుండా సహా
యముచేయకపోవుట, జీవసంతర్పణ చేయకపోవుట. తన ఆదా
యములో రూపాయికి ఒక అణా చొప్పున దానము చేయక
పోవుట, నాస్తికుడగుట. జ్ఞానినని కర్మలు విడచుట,
కర్మనని భక్తినివిడచుట, భక్తి జ్ఞానకర్మలు. ఒకదాని కొకటి
అన్యోన్యమని తెలిసికొనక పోవుట, సోహమ్మని, బ్రహ్మాస్మి
యని అహం బ్రహ్మయని జపించుచూ తలను బోడిచేసుకొని
కాషాయవస్త్రములు ధరించి సర్వనీచకార్యములు ఆచరించుట.
అద్వైతము బోధించుచూ సర్వం బ్రహ్మస్వరూపం కంటికి
కనపడే ప్రకృతి మిథ్య నీవు మిథ్య నేను మిథ్య అంతా మిథ్య
అని ప్రచారము చేయుచూ యమ, నియమము లేక అరోగ్య
సాధనలేక ఇంద్రియలోలురై సర్వనీచ కార్యములకు
లోబడుట. ఒకరికి బోధించు నీతులు తానే ఆచరించక
పోవుట యజమానియొక్క సహాయం పొందుటకుగాని
చూచుటకుగాని మాట్లాడుటకు గాని వచ్చినవారికి
అడ్డుగా గురకావాళ్ళను పెట్టుట, అసలు వారితో సంభాషించక
వారిచేత నెట్టించివేయుట, వచ్చినవారికి మాట్లాడు
టకు చూచుటకు అవకాశ మివ్వకపోవుట, ముష్టి వాళ్లు
లోపలికి రాకుండా కుక్కలనుపెంచి గేట్లవద్ద నుంచుట
అతిధి అభ్యాగతులకు శక్తినిబట్టి దానము చేయుటకు
బదులు వారిమీద విరుచుకుపడుట నోటితో లేదు లేదు
అని వెళ్లిపో వెళ్లిపో అని అస్తమానం అనుట, ఆడినమాట
తప్పుట, కపటోపాయ మాయోపాయములుగ మాట్లాడుట,

స్వామిద్రోహము చేయుట, మిత్రద్రోహముచేయుట, బంధుద్రోహము చేయుట, నమ్మినవారిని ముంచుట, అత్యాశాపరుడై యుండుట, యమనియమములు ఆచరించక పోవుట, కరుణలేకుండా యుండుట, కాఠిన్యము వహించుట, దయాదాక్షిణ్యము లేకపోవుట, కోరికలతో బంధనలు వేసుకొనుట పరమాత్మ సాన్నిధ్యమునకు పోవుటకు ప్రయత్నించకపోవుట, స్త్రీలు అయినచో పతియే ప్రత్యక్షదైవమని తెలిసికొనక పోవుట, భర్తయందు గౌరవప్రేమలు లేకుండుట భర్తకు అనురాగముగ నుండకపోవుట, అత్తమామలను పెద్దలను ధిక్కరించుట, సంతాన నిరోధమునకు మందులుతినుట, ముట్టుకాలమునకుముందు ముట్టులోను ముట్టుస్నానమయిన మరుక్షణమందును సంసార సుఖముకోరుట, ఋతుస్నానము సూర్యోదయము అయినతరువాత చేయుట, ఋతుస్నాన మంత్రమును జపించకపోవుట, ఋతుస్నానానంతరం వెంటనే పసిబిడ్డలను చూచుట, ఋతుకాలములో ప్రయాణంచేయుట, కాలక్షేపణలకు వెళ్ళుట, ముట్టులో సినిమాలకు వెళ్ళుట, ముట్టును ఇంటిలోకల్పుట, ముట్టులో వేదమంత్రములను వినుట, వంటచేయునపుడు అగ్నిహోత్రునికి ఆహుతులు వేయకపోవుట, వంటచేయునపుడు పదార్థములు రుచి చూచుట, భగవంతుని జపించకపోవుట, భజించకపోవుట, ధ్యానించకపోవుట, శిశుపోషణ తెలిసికొనకపోవుట, తమ బలము తగ్గునని బిడ్డలకు స్తన్యములోని పాలీయక దాదుల పాలు తమపిల్లలకు ఇప్పించుట, బిడ్డల పోషణ విషయములో శ్రద్ధ తీసుకొనకపోవుట, విలువగల సొమ్ములయందు వస్త్రముల యందు మక్కువగానుండి అవి సంపాదించుమని భర్తలను

బాధించుట, ఉన్న దానితో తృప్తి పొందకపోవుట, పగలే భర్తతో సంసార సుఖమును పొందుట. పరపురుషులయందు మనస్సుకలుగుట, పరపురుషులను కామదృష్టితో చూచుట పరపురుషులతో సంసార సుఖమును పొందగోరుట, వెకిలిగా నవ్వుట, కంటికి కాటుక, నొసటను బొట్టులేక భర్తను దర్శించుట, కోరికలు నెరవేర్చ లేదని భర్తను వేధించుట స్త్రీలు చేయతగిన సర్వవ్రతములు చేయకపోవుట, వ్రతములయందు భక్తి శ్రద్ధలు లేకపోవుట భగవంతునికినివేదన చేయకుండా భోజనముచేయుట శరీర పరిశ్రమ చేయకపోవుట మొదలగు అనారోగ్యములు ఆయుఃక్షీణములు పాపకార్యములు అయియున్నవి.

పుణ్యకార్యములు

పాపకార్యములు చేయకుండుట అన్నదానం గోదానం భూదానం కన్యాదానం విద్యాదానము చేయుట. చలివేంద్రములు పెట్టించుట ఎడారులయందు బావులు త్రవ్వించుట చెరువులు త్రవ్వించుట. క్షేత్రములయందు సత్రములు కట్టించుట. వేదపాఠశాలలు లౌకికవిద్య పాఠశాలలు కట్టించుట పాఠశాలలకు సత్రములకు ధనమిచ్చుట గోవులను పెంచుట బీదవారి శిశువులకు గోవుపాలు దానంచేయుట, వనములు వేయించుట చెట్లను పెంచుట, బీదవారిని పోషించుట ఉపకారం చేయుట ఏకాదశీవ్రతము లుండుట నిత్య సంకీర్తన భజన జపము ధ్యానము కలిగియుండుట యమ నియమములు ఆచరించుచు ముక్తిమార్గము తెలుసుకొని నడచుట, విద్వాంసులను, కళలను కవీశ్వరులను పోషించుట భగవంతుడు ఇచ్చిన

దానితో తృప్తిపొందుట క్షేత్రములకు పోవుట అక్కడ నదులయందు స్నాన మాచరించి అక్కడ దేవాలయములందు భోగములు చేయించుట అభిషేకములు చేయించుట తీర్థ ప్రసాదములు స్వీకరించుట మొదలయినవి పుణ్యకార్యము లయియున్నవి. సాధ్యమయినంతవరకు పుణ్యకార్యములు ఆచ రించుచు పాపకార్యములు మానివేయుటకు ప్రతి వ్యక్తి సాధించిన ఉత్తమోత్తము లగుదురు. ముక్తిని సాధించ గల్గుదురు. జన్మసాఫల్యమగును. ఇది నిత్యము నమ్ముడు.

ఆరోగ్య సూత్రములు

ఒకవ్యక్తి పూర్ణారోగ్యముగ నుండవలెనంటే ఎప్పుడు కొంచెం ఆకలితోనే ఉండవలెను. పొట్టనిండుగ మెక్కరాదు. వ్యాయామము చేయవలెను. మన చావుబ్రతుకులు మనఆహార వ్యవహార నిద్రామైథునములలోనే నిమిడియున్నది. సక్రమ మయిన ఆహారము తిననిచో మలబద్ధం ఏర్పడును. మలబద్ధం వలన రక్తము మెల్లమెల్లగా విషపూరితమయి చివరికి చని పోవుటకూడ తటస్థించును. అజ్ఞానమువల్లగాని బుద్ధిపూర్వక ముగాగాని మనం చెడుఅలవాట్లకు లోనైయుండి అక్రమపు ఆహారం తినినట్లయితే జీర్ణ యంత్రములు బహునెమ్మదిగా పని చేసి అక్రమపు ఆహారమువలన నడి వయస్సులోనే వాటిపని చెడి హఠాత్తుగా ముసలితనముకూడా వచ్చును. జీవితము

ఆనందముగా నుండవలసిన సమయములో యీలాగు జరుగును. విరేచనబద్ధం పోగొట్టుకొనుటకు మందులువాడుట శుద్ధపొరపాటు. మలబద్ధం ఎందుకు ఏర్పడినదో ముందు తెలుసుకొని నివారణోపాయం ఆలోచించాలి. సాధారణముగా ఆహారదోషమువల్ల విరేచనబద్ధం అవుతుంది మందులు తిన్నకొద్ది విరేచనములు ఎక్కువ అవును. ఒకొక్కప్పుడు విపత్తుకూడా కలుగుతుంది. రాత్రిళ్లు ద్రాక్షపండ్లు వేడినీళ్ళలో వేసి ఉడకపెట్టి పిసికి ఆరసం త్రాగి పడుకొనిన మలబద్ధం నివారణమగును. లేదా ఎండుఖర్జూరపండ్లు ఆరింటిని చితుకకొట్టి నీళ్ళలోవేసి ఎండుఖర్జూరకాయలు నానిన నీళ్ళు ప్రాతఃకాలములో త్రాగిన విరేచనము సాఫీగా అయి మలబద్ధం పోతుంది. లేదా నిత్యం ఉదయ సాయంత్రములు తప్పకుండా కనీసం 50 సార్లు యోగముద్ర పశ్చిమోత్తానమాసనము చేసిన మలబద్ధం నివారణ మవుతుంది. ప్రకృతి చికిత్సా విధానములో మలబద్ధం పోవుటకు అనేకవిధము లున్నవి. అట్లుగాక కూర్చొనుటకు మందు లేచుటకుమందు నిద్రపట్టుటకు మందు మాట్లాడితే సూదిపోట్లతో పవిత్రమయిన దేహమనే దేవాలయమును చేతులార ధ్వంసం చేసికొనుచున్నారు. నాటుమందులు, సూదిపోట్లు విసర్జించి ప్రకృతి మాతను ఆశ్రయించినవారు ఆరోగ్యమును బడయుటకు ఎట్టి సందేహమున్నూ లేదు. ఆహారములో ఉత్తమమైన ఆహారము రోగములురానీయనిది ఉన్నరోగములు నివారణకొరకు బలము ఆరోగ్యము కలుగజేయు ఆహారము "ముడి ఆహారము లేక పొడిఆహారము అనగా పప్పుదినుసులు నానపెట్టుకొని తినుట, కూరలు, ఆహారము, ముక్కలు, చేసి పచ్చి ముక్కలు అనగా

అపక్వముగానే తినుట, పచ్చిద్రాక్ష, కిస్మిస్ వగయిరా పండ్లరసము త్రాగుట, నిమ్మరసము త్రాగుట పండ్లు తినుట తేనె నీళ్ళలో వేసుకొని త్రాగుట. నిమ్మరసము నీళ్ళలో పోసికొని త్రాగుట అనగా పండ్లరసముతోను పప్పు దినుసులతోనున్నూ అపక్వాహారముతో వారి జీర్ణశక్తిని అనుసరించి తినుచూ అట్టివాటి మీదనే జీవితము ఆధారము చేసికున్న వారికి దీర్ఘాయువును ఆరోగ్యమును బలమును కలుగజేయును. ఎట్టి రోగములు రావు. ఎట్టి దీర్ఘవ్యాధి అయినను అతిసులభముగా నివారణమగును. రెండవ పక్షం సాత్వికాహారము తినుట అనగా దోసకాయ, పొట్లకాయ, బీరకాయ, బూడిదగుమ్మడి, సొర, పుచ్చ, టమాటా, దొండ, మంచిగుమ్మడి, బూడెదగుమ్మడి, లేతబెండ, పప్పుదినుసులు, పాలు, వెన్న, నెయ్యి, అన్నిరకములయిన పండ్లు, యిట్టిసాత్వికాహారము. ఎట్టి మసాలాలు ఉప్పు, కారం, చింతపండు పులుసులేకుండా నిమ్మరసం ప్రతి ఆహారమందు పడునట్లుచేసి భుజించుట రెండవపక్షం అయియున్నది. భోజనం చేయుట 3 వ పక్షం అయియున్నది. అట్టి భోజనం పాలిష్‌చేసిన మరబియ్యం గాక దంపుడు బియ్యమునే వాడిన ఆరోగ్యము బడయగలరు. నరముల బలహీనత అమితాహారమువల్ల వస్తుంది అక్రమపు ఆహారమువలన రక్తము అన్యపదార్థములతో నిండి విషపూరితమగును ముందురక్తమును శుభ్రపర్చుకొనవలెను. అందుకు సాత్వికాహారమే సహాయపడును. అన్యపదార్థము ఎప్పటికప్పుడు బయటకు వెడలిపోవునట్లు తగిన సాధనలు చేయవలెను. ఆహారము పానీయము ఒకే పర్యాయం తీసుకొనకుము అన్నము తినునపుడు మంచినీళ్ళు ఎక్కువగా త్రాగకుము

అన్నము తినుటకు కొంచం ముందు పండ్లరసంగాని మంచి నీళ్ళుగాని త్రాగుము. నీ ఫలముల ఆహారములోనే నీకుకొన్ని సత్తువకలుగజేసెడివి రోగనివారణగల పండ్లు నీకు విశదపర్చెదను గనుక నీవు ఎప్పుడున్నూ అట్టి పండ్లనే ప్రేమించుము అట్టి పండ్లనే భుజించుము అట్టి పండ్లనే దానము ధర్మముచేయుము. ఆరోగ్యకరమయినట్టియు బలముకలుగునట్టిన్ని పుత్ర సంతానముకలుగునట్టిన్ని పండ్లనేతినుము. అట్టివే, దానము చేయుము. పురుగుపట్టిన పండ్లు కుళ్ళిపోయినపండ్లు మిషనులలో పెట్టి నిల్వయుంచినపండ్లు పక్వమునకు రానిపండ్లు తినకుము. దానము చేయకుము.

1. రామమునగ పండినపండ్లలో మేలైన విటమినులు గలవు. సులభజీర్ణకారులు, మలమూత్రములను జారీచేయును. మంచిఆకలి పుట్టించును. పైత్యవికారం డోకులు తగ్గును. గుండెదడ తగ్గును.

2. బొప్పాయిపండ్లు యివి మంచి పోషకశక్తి గలిగియున్నవి గాని కొంచెము వేడిచేయును. ఉష్ణతత్వము గలవారు తప్ప తక్కినవారందరు తినవచ్చును. ఇవి శరీరమును పోషించి మలబద్ధమును పోగొట్టును. బొప్పాయిపండ్లు కూర పురుషులకు వీర్యవృద్ధి బాలింత స్త్రీలకు స్తనముల నిండా సమృద్ధిగా పాలుపడును. ఆకలికలుగును.

3. చెరుకురసం బరువును హెచ్చుచేసి ముఖవర్చస్సుకూడా కలుగచేయును. వేడిచేయునుగాన క్షయ అతిమూత్ర మధు

మేహ రోగులకు పనికిరాదు. తక్కిన వారందరు అజీర్ణ రోగులుసహా మితముగా తినవచ్చును.

4. దానిమ్మరసము జ్వరములో విరోచనములవుచున్నచో తియ్యదానిమ్మరసము త్రాగినచో విరోచనములు కట్టును.

5. నారింజపండ్ల రసము వేడియుతగ్గించి అలసటను పోగొట్టును. ఈ పండ్లను నంజురోగులు, పైత్యరోగులు అజీర్ణ మలబద్ధ రోగులు అతిసారము మూర్ఛ హిస్టీరియా సంధివాతము మధుమేహము రక్తమూత్రము శిలా మేహము కుసుమ మొదలగు సమస్త రోగులు విరివిగా తినవచ్చును. పండ్లెంత తియ్యగనున్న నంత పోషణశక్తి గలిగియుండును. నారింజరసము జీర్ణకారి గనుక అజీర్ణ రోగమున్న రోగులందరు తినవచ్చును.

6. బత్తాయి, కమల, సాతుక్కుడి ద్రాక్ష యివి సులభ జీర్ణ కారులు, అజీర్ణరోగులకు క్షయరోగులకు రక్తక్షయ పాండురోగులకు శుష్కించి రక్తవృద్ధి కావలసిన సమస్త రోగులకు దివ్యమయిన ఆహారము శుష్కించినవారికి పుల్లనిద్రాక్ష పనికిరాదు. తియ్యద్రాక్ష నీరసపడినవారికి దివ్యమయిన ఆహారము.

7. పుచ్చపండ్లు. అతిమూత్ర మధుమేహరోగులకు చాల మేలైనది. మలమూత్రములను చక్కగా జారీచేయును.

8. సీతాఫలము మిక్కిలి సులభముగా జీర్ణించును అజీర్ణ రోగులుసహా మితముగా తినవచ్చును.

9. దోసపండ్లు. మలమూత్రములను చక్కగా జారీచేయును బొత్తిగా జీర్ణశక్తి లేనివారు తప్ప తక్కినవారందరు తిన వచ్చును.

10. సపోటాపండ్లు రక్తవృద్ధి కావలసిన వారందరు అజీర్ణ రోగులు సహా తినవచ్చును.

11. మామిడిపండ్లు శుష్కించిన వారందరికి మంచి ఆహారము అజీర్ణరోగులు రసమును త్రాగవచ్చును ఇది మంచి విరోచనకారి కొంచం వేడిచేయును. గాన వీనితో బత్తాయి నారింజ కమల మొదలగు రసములను త్రాగు చుండిన వేడిచేయదు. పురాణజ్వర రోగులు తినరాదు.

12. సీమరేగుపండ్లు = సులభముగా జీర్ణమగును.

13. అనారసపండు వేడిమిని తగ్గించి కఫమును వెలువరించును తేలికగా జీర్ణమగును. క్షయరోగులకు ఉబ్బస రోగులకు పురాణజ్వర రోగులకు ఇవి చాలా మంచివి,

14. అన్ని రకముల అరటిపండ్లు అజీర్ణరోగులు వీనిని తిన రాదు. పరిశ్రమ చేయువారికి మంచి ఆహారము.

15. లేతకొబ్బరి నీరు = చల్లదనమిచ్చి మూత్రమును జారీ చేయును, లేత కొబ్బరి తినవచ్చును. అజీర్ణరోగులకు పనికిరాదు. నీరు సమస్తరోగులు పుచ్చుకొనవచ్చును.)

16. తేనె రక్తవృద్ధి చేస్తుంది. తేనె అద్భుతమయిన ఆహారము. తేనె నిమ్మరసం పండ్ల షరబత్తులు త్రాగినచో నీ ఆరోగ్యము వృద్ధియగుచుండును.

17. నిమ్మపండ్లు రక్తశుద్ధిచేయును. ఒక గ్లాసు నీళ్ళలో ప్రతిరోజు ఒక కాయరసం ఉదయం సాయంత్రం త్రాగితే అజీర్ణ రోగము నివారణ మగును. దాహము తగ్గించును. పైత్యవికారములు నివారణమగును. ఆహార మార్పు వల్లను, ఫలహారము పండ్ల రసముల ద్వారానున్నూ సూర్యకిరణ కాంతులవల్లనున్నూ శీతలోదక స్నానముల వల్లను, ఆవిర్ల వల్లను, ఆసనములవల్లను, ప్రాణాయామము వల్లను, సూర్యనమస్కారములవల్లను, ఎట్టి దీర్ఘవ్యాధి అయినను నివార్ణమయి ఆరోగ్యము బలము కలవారయ్యెదరు.

యోగ విద్యా ప్రదర్శనములు

శత యోగ్యతాపత్రములు పొందిన యోగాసన ప్రవీణ బిరుదాంకితులు, 56 సంవత్సరములు వయస్సు గల్గినట్టి శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్రరావు గారిచే 84 యోగాసనములు, సూర్యనమస్కారములు పలురకములైన శరీరవ్యాయామములు ప్రదర్శింపబడును. వీరు మదరాసులోనున్నూ హైదరాబాదులోనున్నూ, ప్రముఖుల సమక్షమున ప్రదర్శనములిచ్చి హైదరాబాద్ చీఫ్ మినిష్టరు శ్రీబూర్గుల రామకృష్ణారావుగారు

వగయిరాలవల్ల అనేక యోగ్యతాపత్రములు పొందియున్నారు. మదరాసు రోహిణీస్టుడియో ప్రొప్రయిటరు H. M. రెడ్డిగారు వీరి ప్రదర్శనములన్నియు 16 m m లో ఫిలింతీసి వీరికి సమర్పించిరి.

వీరు చైనా డెలిగేషన్‌కు సెలెక్టుకాబడి ప్యాసుపోర్టును కూడా పొందియున్నారు.

వీరి ప్రదర్శనములుచూచి చైతన్యులు కానివారుండరు. వీరిప్రదర్శనములు బాలురు, బాలికలు, స్త్రీలు, పురుషులు, యవ్వనవంతులు, వృద్ధులు, వయోవృద్ధులు తిలకించి అభ్యసించి వాటిఫలితములు పొందగోరెదము.

వీరు సత్ ప్రవర్తన, భక్తి, వ్యాయామమును గూర్చిన "యోగ వ్యాయామ విద్య" యను అమూల్యమయినగ్రంథము వ్రాసిఅచ్చుకు యిచ్చియున్నారు. అట్టిగ్రంథము మానవజన్మ ఎత్తిన ప్రతి మానవునికి అత్యుపయోగమై యున్నది. అట్టి గ్రంథము అచ్చుకొరకు మీ శక్త్యానుసారము విరాళములిచ్చి దోహదము చేయగలందులకు ప్రార్థించుచున్నాము.

ఇట్లు
సీతారామాంజనేయ యోగాసన వ్యాయామ ప్రచారసంఘం
సత్యనారాయణపురం - విజయవాడ 2

వరా:- వీరి ప్రదర్శనములకు రు 25-0-0 లు యిచ్చుటకు ప్రయాణ ఖర్చులు భరించుటకు అంగీకరించి అహ్వానించిన ఎక్కడకైనను వీరు వచ్చి ప్రదర్శనములు యిత్తురు.